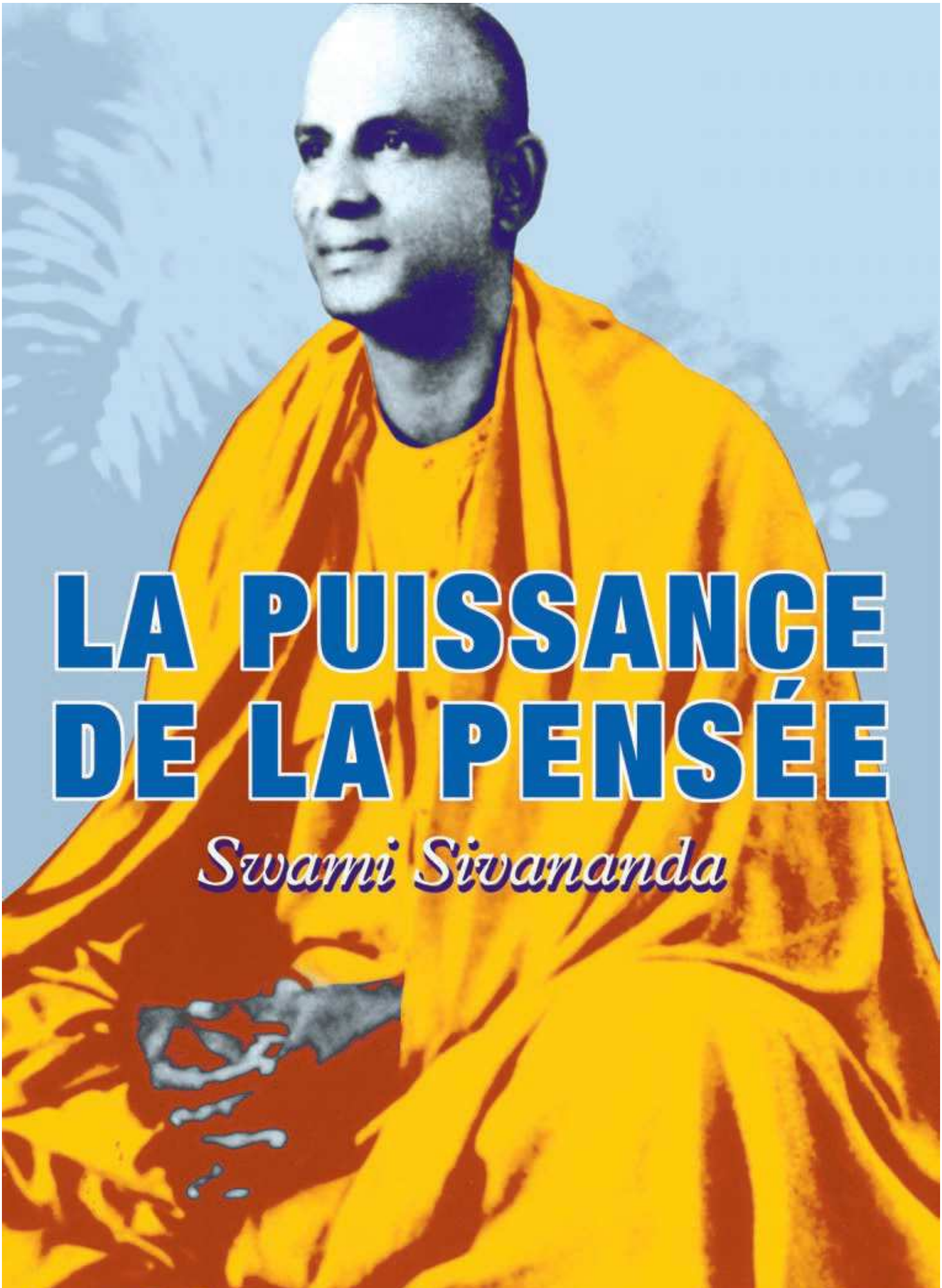


LA PUISSANCE DE LA PENSÉE

Swami Sivananda

Swami Sivananda

La Puissance de la Pensée

Centre Sivananda de Yoga Vedanta

Titre original : *Thought Power*

LA PUISSANCE DE LA PENSÉE : PHYSIQUE ET PHILOSOPHIE

La pensée va plus vite que la lumière

Tandis que la lumière voyage à la vitesse de 300 000 km/s, les pensées, elles, voyagent pour ainsi dire en un rien de temps.

La pensée est plus subtile que l'éther, agent conducteur de l'électricité. À la radio, lorsqu'un chanteur chante merveilleusement à Calcutta, vous l'entendez parfaitement bien au même moment, chez vous, à Delhi. Tout passe par la radio sans fil.

De même, votre mental est comme une machine sans fil. Un sage empli de paix, d'équilibre, d'harmonie et de vibrations spirituelles envoie dans le monde des pensées d'harmonie et de paix qui voyagent à une vitesse foudroyante dans toutes les directions, entrent dans le mental d'autres personnes et y produisent de semblables pensées de paix et d'harmonie. Un homme, par contre, dont le mental est plein de jalousie, de haine et de désir de vengeance émet des pensées discordantes qui entrent également dans l'esprit de milliers de personnes et y font naître, de façon identique, des pensées de haine et de discorde.

L'agent conducteur des pensées

Si nous jetons une pierre dans un étang, il se produit autour du point de chute une succession d'ondes concentriques.

La lumière d'une bougie, elle, produit des ondes de vibrations éthérées qui s'étendent dans toutes les directions à partir de la flamme.

De même une pensée - bonne ou mauvaise - qui traverse le mental d'une personne fait naître, dans le manas ou atmosphère mentale, des vibrations qui vont loin et dans toutes les directions.

Quel est donc l'agent conducteur qui permet aux pensées de passer d'un mental à un autre ? La meilleure explication possible est que le manas - ou substance mentale - emplit, comme l'éther, l'espace tout entier et sert de véhicule aux pensées, tout comme le prana est le véhicule des sentiments, l'éther, celui de la chaleur, de la lumière et de l'électricité, et l'air, celui du son.

L'éther de l'espace enregistre les pensées

Nous pouvons faire se mouvoir le monde par la force de la pensée. La pensée a une puissance extraordinaire. Elle peut être transmise d'un être à un autre. Les pensées puissantes des grands sages et des rishis d'autrefois sont encore en mémoire

dans l'akasa et peuvent être perçues et lues par les yogis qui ont le don de clairvoyance.

Nous sommes entourés d'un océan de pensées. Nous flottons dans un océan de pensées. Nous absorbons certaines des pensées de ce monde-pensée et en repoussons d'autres vers lui.

Chaque être a son propre monde de pensées.

Les pensées, des entités vivantes

Les pensées sont des entités vivantes. Une pensée est quelque chose d'aussi solide qu'une pierre. Nous mourrons mais nos pensées, elles, ne mourront jamais.

Tout changement dans la pensée s'accompagne de la vibration de sa matière, le mental. La pensée en tant que force a besoin, pour fonctionner, d'une sorte particulière de matière subtile.

Plus les pensées sont fortes et plus vite elles fructifient. La pensée est rassemblée et focalisée vers un certain point, et c'est dans la mesure où elle aura été concentrée et dirigée que le travail qu'on souhaitait lui voir produire pourra ou non s'accomplir.

Les pensées, des forces très subtiles

La pensée est une force subtile qui provient de notre nourriture même. Si vous lisez la *Chhandogya Upanishad* - le dialogue entre Uddalaka et Svetaketu - vous comprendrez très bien cela.

Si la nourriture est pure, la pensée le devient également. Celui dont les pensées sont pures parle de façon très puissante et produit une profonde impression sur l'esprit de ceux qui l'écoutent. Par ses pensées, il influence des milliers de personnes.

Une pensée pure est plus tranchante que le fil d'un rasoir. Cultivez toujours des pensées pures et sublimes. La culture de la pensée est une science exacte.

Les pensées, des messages radio

Ceux qui entretiennent des pensées de haine, de jalousie, de vengeance et de méchanceté sont véritablement des personnes très dangereuses. Elles produisent agitation et mauvaise volonté parmi les hommes. Leurs pensées et leurs sentiments sont comme des messages radio diffusés dans l'éther et reçus par ceux dont le mental répond à ce type de vibrations.

La pensée se déplace avec une extraordinaire rapidité. Ceux qui entretiennent en eux des pensées sublimes et pieuses aident les autres, aussi bien les personnes proches que celles qui sont éloignées.

Les pensées, des formidables puissances

La pensée a une puissance extraordinaire. Elle peut tout faire, guérir des maladies, transformer des mentalités, faire des miracles. Sa rapidité est inimaginable.

La pensée est une force dynamique. Elle est produite par les vibrations du prana psychique ou sukshma prana, sur la substance mentale. C'est une force, tout comme la gravitation, l'attirance ou la répulsion. Elle voyage et se déplace.

Les ondes et la transmission des pensées

En fait, qu'est-ce que ce monde ? Rien d'autre que la matérialisation des formes-pensée de Hiranyagarbha ou Dieu.

Dans le domaine scientifique, il y a les ondes de chaleur, les ondes de lumière, les ondes d'électricité. Dans le yoga, il y a aussi les ondes de pensée. La pensée a une puissance extraordinaire. Tout le monde fait inconsciemment l'expérience de cette force, à un degré plus ou moins élevé.

Les grands yogis comme Jnanadev, Bhartrihari et Patanjali avaient l'habitude d'envoyer et de recevoir des messages de personnes éloignées en utilisant la transmission de pensée. La télépathie a été le premier service de télégraphe et téléphone sans fil connu en ce monde.

De même que vous faites des exercices physiques et jouez au tennis ou au cricket pour vous maintenir en bonne santé physique, de même vous devez vous maintenir en bonne santé mentale en irradiant autour de vous des ondes de bonnes pensées, en prenant une nourriture sattvique, en reposant votre mental de manière innocente et inoffensive pour vous, en changeant votre humeur quand elle est mauvaise, en détendant votre mental par des pensées bonnes, nobles et sublimes, et en cultivant l'habitude d'être heureux.

Les merveilles des vibrations de pensées

Chaque pensée que vous émettez est une vibration qui ne périt jamais. Elle continue de vibrer dans chaque particule de l'univers et si vos pensées sont fortes, nobles et saintes, elles font vibrer chaque mental ouvert à ce type de pensées.

Inconsciemment, toutes les personnes qui vous ressemblent captent la pensée que vous avez envoyée et, en fonction de leur propre capacité, émettent à leur tour des pensées du même type. Le résultat est que, sans que vous puissiez mesurer la portée de votre propre travail, vous mettez en mouvement de grandes puissances qui agiront ensemble et détruiront les pensées basses et mesquines générées par les personnes mauvaises et égoïstes.

La diversité des vibrations de pensée

Chaque être a son propre monde mental, sa propre manière de penser, de comprendre et d'agir.

De même que le visage et la voix de chacun lui sont propres et ne ressemblent à ceux de personne d'autre, de même sa manière de penser et de comprendre lui est propre et unique. C'est pour cela que souvent des malentendus surgissent entre amis.

Nous ne sommes pas capables de comprendre correctement les vues d'un d'autre. D'où les frictions, disputes et ruptures qui surviennent en un instant même entre de très bons amis. L'amitié ne dure pas longtemps.

On devrait être en harmonie avec les vibrations mentales et les vibrations de pensée de l'autre, alors seulement on pourrait le comprendre facilement.

Des pensées de luxure, de haine, de jalousie et d'égoïsme produisent des images déformées dans le mental, obscurcissent la compréhension, pervertissent l'intellect, détruisent la mémoire et provoquent la confusion mentale.

La conservation de l'énergie de la pensée

La physique emploie l'expression « puissance d'orientation ». Bien que la masse d'énergie soit là, le courant ne passe pas. Il doit être relié à l'aimant et alors, grâce à cette puissance d'orientation, il peut passer.

De même, l'énergie mentale dissipée et dirigée vers des pensées mondaines de toutes sortes et sans valeur devrait être re-dirigée vers les bons canaux spirituels.

Ne gardez dans votre cerveau aucune information inutile. Apprenez à « démentaliser » votre mental. Désapprenez tout ce qui ne vous a été d'aucune utilité. Alors seulement vous pourrez remplir votre mental de pensées divines et, ses rayons maintenant rassemblés, vous aurez en vous une nouvelle force mentale.

La théorie de la cellule et les pensées

Une cellule est une masse de protoplasme et un noyau. Elle est douée d'intelligence. Certaines cellules sécrètent tandis que d'autres excrètent. Ainsi les cellules des testicules sécrètent du sperme et celles des reins excrètent l'urine. D'autres cellules sont comme des soldats : elles défendent le corps contre les attaques de microbes ou de matière empoisonnée étrangère en les digérant et en les expulsant. D'autres encore transportent de la nourriture vers les tissus et les organes.

Les cellules font leur travail indépendamment de votre volonté consciente. C'est le système nerveux sympathique qui contrôle leurs activités ; elles sont en communication directe avec le mental et le cerveau.

Chaque pulsion mentale, chaque pensée est conduite vers les cellules. Celles-ci sont fortement influencées par la condition du mental et ses états changeants. S'il est en proie à la confusion, à la dépression ou à toute autre émotion ou pensée négative, tout cela est transmis télégraphiquement par les nerfs à chacune des cellules du corps. Les cellules-soldat sont alors prises de panique et, affaiblies, deviennent inefficaces, ne peuvent remplir correctement leurs fonctions.

Certaines personnes sont extrêmement conscientes de leur corps mais n'ont pas la moindre idée du Soi. Elles vivent de façon indisciplinée et irrégulière, se remplissant l'estomac de sucreries, de gâteaux, etc. Leurs organes de digestion et d'élimination n'ont donc aucun repos et elles souffrent de faiblesse physique et de maladies diverses. Les atomes, molécules et cellules de leur corps produisent des

vibrations discordantes et inharmonieuses. Elles n'ont ni espoir ni confiance, ni foi, ni sérénité, ni gaieté. Elles sont malheureuses. Leur force vitale n'opère pas bien, leur vitalité est très faible et leur mental est rempli de crainte, de désespoir, de chagrin et d'anxiété.

La pensée originelle et la science moderne

La pensée est la plus grande force sur cette terre. Elle est l'arme la plus puissante du yogi. La pensée positive transforme, renouvelle et construit.

Les anciens ont su, jusqu'à la perfection, découvrir et utiliser de la plus haute façon possible les immenses pouvoirs de cette force.

Car la pensée est la force première à l'origine et derrière toute création. Elle est l'origine de la création phénoménale donnée toute entière en une seule pensée apparue dans le mental cosmique.

Le monde est l'idée première devenue manifeste. Cette première pensée se manifesta comme une vibration issue de l'éternelle immobilité de l'Essence divine. Ceci renvoie, dans la terminologie classique, à iccha, désir de Hiranyagarbha ou Ame cosmique, qui commença comme une vibration ou spanda.

Cette vibration ne ressemble en rien au mouvement rapide et en tous sens des particules physiques. C'est quelque chose d'infiniment subtil, de si subtil que le mental ordinaire ne peut le concevoir.

Mais il est clair que toutes les forces se résolvent en dernier lieu en une pure vibration. La science moderne, après de longues recherches sur la nature physique moderne, est arrivée récemment à la même conclusion.

Le radium et le rare yogi

Le radium est un métal rare et les yogis qui ont contrôlé leurs pensées sont aussi rares en ce monde que ce métal.

De même qu'un bâton d'encens répand de façon continue un doux parfum, de même il émane du yogi qui a contrôlé ses pensées et demeure constamment en Brahman ou l'Infini, une lumière et un parfum divins (l'aura magnétique brahmanique).

Le rayonnement et le parfum de son visage est Brahma-varchas. Quand vous êtes dans une pièce et tenez à la main un bouquet de jasmin, de roses et de fleurs de champaka, le doux parfum se répand dans toute la pièce et embaume tous ceux qui sont présents. De même, le parfum ou la gloire et réputation (yasas et kirti) du yogi qui a contrôlé ses pensées se répandent au loin. Il devient une force cosmique.

La pensée - poids, dimension et forme

Toute pensée a un poids, un contour, une dimension, une forme, une couleur, une qualité et une force propre. Un yogi peut voir tous ces aspects immédiatement, avec son œil yoguique interne.

Les pensées sont comme des choses. Tout comme vous pouvez donner une orange à un ami et la lui reprendre, vous pouvez lui donner une pensée utile et puissante et la reprendre.

La pensée est une grande force. Elle voyage, elle crée. Vous pouvez faire des miracles avec la puissance de la pensée. Vous devez apprendre la technique correcte pour utiliser et manipuler une pensée.

La pensée - forme, nom et couleur

Supposons que votre mental soit devenu parfaitement calme et vide de toute pensée. Dès l'instant où une pensée commencera de s'élever, elle aura un nom et une forme.

Chaque pensée a un certain nom et une certaine forme. Ainsi vous découvrez que toute idée que l'homme peut avoir est nécessairement liée à un mot qui en est l'équivalent.

La forme est l'état le plus grossier et le nom l'état le plus fin d'une seule et même puissance qui se manifeste et que l'on appelle pensée.

Ces trois éléments n'en sont qu'un : s'il y en a un, les deux autres sont là également. Quand il y a un nom, il y a une forme et une pensée.

Une pensée spirituelle est jaune. Une pensée chargée de colère et de haine est rouge foncé, une pensée égoïste est brune…

La pensée - pouvoir, fonctionnement et utilité

La pensée est une puissance vitale, vivante, dynamique - la force la plus vitale, subtile et irrésistible qui existe dans l'univers.

Par le moyen de la pensée vous acquérez le pouvoir de créer. La pensée passe d'une personne à une autre. Elle influence les êtres ; celui qui a des pensées puissantes peut facilement influencer ceux dont les pensées sont faibles.

De nos jours, il y a un grand nombre de livres sur la culture de la pensée, la puissance de la pensée, la dynamique de la pensée. En les étudiant, vous connaîtrez et comprendrez ce qu'est la pensée, son pouvoir, son fonctionnement et son utilité.

Nous vivons dans un monde illimité de pensées

La pensée seule est le monde entier - les grandes souffrances, la vieillesse, la mort et le péché mortel, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. La pensée enchaîne l'homme. Celui qui contrôle ses pensées est un véritable dieu sur cette terre.

Vous vivez dans un monde de pensées. D'abord existe la pensée. Puis il y a son expression par la parole. La pensée et le langage sont intimement liés. Des pensées de colère, d'amertume et de méchanceté font du mal à autrui. Si le mental qui est la cause de toute pensée s'évanouit, les objets extérieurs disparaissent.

Les pensées sont des choses. L'ouïe, le toucher, la vue, le goût et l'odorat, les cinq koshas, l'état de veille, de rêve ou de sommeil profond - tout cela sont des produits du mental. De même la pensée (sankalpa), la passion, la colère, la servitude et le

temps. Le mental est le roi des indriyas, c'est-à-dire des sens. La pensée est la racine de tout processus mental.

Les pensées que nous percevons autour de nous sont uniquement le mental en forme ou substance. La pensée crée et détruit. L'amertume et la douceur ne résident pas dans les objets mais dans le mental, dans le sujet, dans le fait de penser : elles sont créées par la pensée.

Par le jeu du mental ou de la pensée sur les objets, ce qui est proche peut paraître éloigné et inversement. Les objets de ce monde n'ont aucun lien entre eux, c'est la pensée, l'imagination du mental qui les lient et les associent. De même, c'est le mental qui donne couleur, forme et qualités à l'objet ; il prend la forme de tout objet auquel il pense intensément.

Ami ou ennemi, vertu ou vice n'existent que dans le mental. Chaque homme crée un monde, bon ou mauvais, plein de plaisir ou de souffrance, uniquement par sa propre imagination. Le bien et le mal, le plaisir et la douleur ne viennent pas des objets mais de votre attitude mentale. Rien n'est bon ni agréable en ce monde : c'est votre imagination seule qui voit les choses ainsi.

Les pensées, électricité et philosophie

Les pensées sont des forces gigantesques. Elles sont plus puissantes que l'électricité. Elles contrôlent votre vie, forment votre caractère et construisent votre destin.

Observez comme une pensée en produit beaucoup d'autres en un instant. Supposons que vous vienne l'idée d'inviter des amis à prendre le thé chez vous. Cette seule idée de « thé » évoque instantanément celles de sucre, lait, tasses, tables, chaises, nappe, serviettes, cuillères, gâteaux, biscuits, etc. Ainsi, ce monde n'est rien d'autre qu'une expansion de pensées. Étendre ses pensées aux objets est esclavage tandis que renoncer aux pensées est libération.

Vous devez être très attentif à détruire vos pensées dès qu'elles apparaissent. Alors seulement vous serez réellement heureux. Le mental ruse et joue. Vous devez comprendre sa nature, ses procédés et ses habitudes. Alors vous pourrez le contrôler très facilement.

Le livre le plus extraordinaire sur l'idéalisme philosophique pratique est le *Yoga Vasishtha*. En voici la substance : « Seul existe le Brahman non-dualiste ou Ame immortelle. Cet univers n'existe pas comme tel. Seule la connaissance du Soi peut nous libérer de la roue des naissances et des morts. L'extinction des pensées et des vasanas est libération (moksha). L'expansion du mental seule est sankalpa. Sankalpa ou pensée, par son pouvoir de différenciation, produit cet univers. Le monde est un jeu du mental. Ce monde n'existe pas dans les trois périodes du temps. L'extinction des sankalpas est moksha. Anéantissez ce petit « je », les vasanas, les sankalpas, les pensées. Méditez sur le Soi et devenez un jivanmukta. »

Le monde extérieur préexiste dans la pensée

Toute pensée a une image. Une table est à la fois une image mentale et une chose extérieure. Tout ce que vous voyez à l'extérieur a son équivalent dans le mental. La pupille est une petite chose ronde dans l'œil et la rétine une structure minuscule. Comment donc est-il possible que l'image d'une grande montagne vue à travers une si petite ouverture et structure puisse s'imprimer dans le mental ? C'est là une grande merveille.

C'est que l'image de la montagne existe déjà dans le mental. Le mental est comme un immense canevas qui contient toutes les images des objets vus.

L'univers - une projection de pensées

Une réflexion attentive nous montrera que l'univers entier est en réalité une projection du mental humain - manomatram jagat. La purification et le contrôle du mental sont le but principal de tous les yogas. Le mental en lui-même n'est qu'un disque où sont gravées des impressions qui ne cessent de s'exprimer sous forme d'impulsions et de pensées. Le mental est ce qu'il fait. La pensée vous pousse à agir et l'action crée de nouvelles impressions dans le mental.

Le yoga combat à la source même de ce cercle vicieux en pratiquant une méthode d'inhibition réelle des fonctions du mental. Il vérifie, contrôle et arrête la pensée, qui est la fonction même du mental. Et quand la pensée est transcendée, l'intuition fonctionne et la connaissance du Soi vient.

La pensée a le pouvoir de créer ou de détruire le monde en un instant. Le mental crée le monde en accord avec sa propre pensée. C'est lui qui crée cet univers (manomatram jagat ; manahkalpitam jagat). Pour lui un kalpa, un cycle cosmique, peut n'être qu'un instant et un instant peut être un kalpa. Comme un rêve engendrant en lui-même un autre rêve, le mental qui n'a pas de forme visible crée des existences visibles.

Les pensées, univers et réalité infinie

C'est le mental qui est la racine même, la cause de l'arbre du samsara avec ses milliers de pousses, de branches, de feuilles et de fruits. Si vous anéantissez les pensées, vous détruisez immédiatement l'arbre du samsara.

Détruisez les pensées dès qu'elles viennent. Leur destruction fera que la racine de l'arbre du samsara séchera et que l'arbre lui-même bientôt se flétrira.

Ceci demande une patience et une persévérance considérables. Mais quand toutes les pensées seront exterminées, vous baignerez dans l'océan de béatitude. Cet état ne peut être décrit, vous devez le sentir vous-même.

Tout comme le feu est absorbé dans sa source quand le combustible est consumé, le mental est absorbé dans sa source, l'atman, quand tous les sankalpas ou pensées sont anéantis. Alors on atteint l'union avec l'Absolu (Kaivalya), l'expérience de la Réalité Infinie, l'état d'indépendance absolue.

LA PUISSANCE DE LA PENSÉE : LOIS ET DYNAMIQUE

La pensée - architecte du destin

Si le mental se fixe continuellement sur une même sorte de pensée, il se forme un sillon où coule automatiquement la force de la pensée et cette pensée devenue habituelle survit même à la mort. En effet, elle fait partie de l'ego et l'accompagne dans la vie suivante où elle se présente comme une capacité et une tendance à penser de cette façon.

Chaque pensée, on doit s'en souvenir, a sa propre image mentale. L'essence des différentes images mentales formées durant une vie physique particulière est élaborée dans le plan mental et devient la base de la vie physique suivante.

De même qu'à chaque naissance il se forme un nouveau corps physique, de même, il se forme à chaque naissance un nouveau mental et un nouvel intellect (buddhi).

Il n'est pas facile d'expliquer de façon précise le fonctionnement de la pensée et de la destinée. Chaque karma produit un double effet, l'un sur le mental individuel, l'autre sur le monde. L'homme crée les circonstances de sa vie future par l'effet que ses actions produisent sur autrui.

Toute action a un passé qui conduit jusqu'à elle et un avenir qui découle d'elle. Une action implique un désir qui l'a suscitée et une pensée qui lui a donné sa forme.

Chaque pensée est un lien dans une chaîne sans fin de causes et d'effets, tout effet devenant cause et toute cause ayant été effet. Chaque lien dans cette chaîne sans fin est en fait composé de trois éléments soudés : le désir, la pensée et l'action. Le désir stimule la pensée, la pensée s'incarne dans l'action, et l'action constitue la toile du destin.

Le désir égoïste de posséder le bien d'autrui, même s'il ne se matérialise pas dans cette vie par un vol, fait que l'on devient voleur dans une vie suivante. La haine et la vengeance secrètement nourries sont les semences d'où naîtront un assassin.

De même, l'amour désintéressé produira un philanthrope ou un saint, et chaque pensée de compassion contribue à ce qu'un jour naisse la nature tendre et compatissante d'un être qui sera l'ami de toute la création.

Le sage Vasishtha demanda à Rama de faire purushartha, c'est-à-dire de montrer les prouesses qu'il pouvait atteindre en faisant effort sur lui-même. Ne vous abandonnez pas au fatalisme. Cela engendrerait en vous inertie et paresse. Reconnaissez les grands pouvoirs de la pensée. Faites des efforts et, en pensant de façon correcte, faites-vous une grande destinée.

Prarabdha est le fruit des efforts (purushartha) faits dans la vie antérieure. Vous semez une action et vous récoltez une habitude. L'habitude, elle, crée le caractère et le caractère la destinée.

L'homme est maître de sa propre destinée. C'est vous-même qui faites, par la force de votre pensée, votre destinée. Vous pouvez aussi bien, si vous le désirez, la détruire. Toutes les facultés, énergies et pouvoirs sont latents en vous. Déployez-les et devenez libre et grand.

Les pensées sculptent votre visage

Votre visage est comme un disque ou une plaque photographique. Tout ce que vous pensez s'y écrit immédiatement.

Chaque mauvaise pensée est comme un ciseau de sculpteur ou une aiguille qui l'inscrit sur votre physionomie. Vos visages sont couverts des cicatrices et des blessures qu'y ont faites vos pensées de haine, de colère, de luxure, de jalousie, de vengeance…

D'après la nature de ces cicatrices, on peut tout de suite connaître l'état de votre mental et comprendre quelle est sa maladie.

Celui qui pense pouvoir cacher ses pensées est stupide. Il est comme l'autruche poursuivie par des chasseurs qui cache sa tête dans le sable en s'imaginant que nul ne peut la voir.

Le visage est l'index, le moule du mental. Chaque pensée y creuse un sillon. Une pensée divine l'illumine tandis qu'une pensée mauvaise l'obscurcit. Les pensées divines continuelles augmentent l'aura - ou halo - du mental.

De même que, lorsqu'on puise de l'eau, le heurt continuel du seau contre le bord du puits fait qu'il se forme sur le seau un creux de plus en plus profond, de même des pensées mauvaises continues inscrivent de plus en plus profondément sur votre visage leurs sombres impressions. L'expression du visage montre clairement l'état réel du mental et son véritable contenu.

Le visage est comme un panneau d'affichage qui annonce ce qui se passe à l'intérieur du mental. Vos pensées, sentiments, habitudes et émotions inscrivent leurs fortes impressions sur votre visage.

Votre visage cache à grand peine vos pensées. Vous pouvez imaginer que vous avez gardé vos pensées secrètes, mais ce n'est pas vrai. Les pensées de luxure, d'avidité, de jalousie, de colère, de vengeance, de haine, etc., produisent immédiatement leurs profondes impressions sur votre visage.

Le visage est un appareil d'enregistrement fidèle et sensible. Il capte et garde en mémoire toutes les pensées qui passent dans votre mental.

C'est un miroir poli qui montre la nature et le contenu du mental à un moment donné.

Les pensées modèlent les expressions physiques

Le mental est la forme subtile du corps physique. Le corps physique est la manifestation extérieure des pensées. Aussi, lorsque le mental est sculpté, le corps l'est aussi.

De même qu'un homme d'allure grossière ne peut en général faire appel à l'amour ou à la pitié d'autrui, de même un homme dont le mental est grossier ne peut attendre l'amour ou la pitié d'autrui.

Le mental montre très visiblement sur le visage ses différents états, et un homme intelligent peut facilement les lire.

Le corps suit le mental. Si votre mental pense que vous allez tomber, le corps se prépare immédiatement et cela se voit extérieurement. La peur, l'anxiété, le chagrin, la gaieté, l'hilarité ou la colère, tout inscrit son impression sur votre visage.

Vos yeux trahissent vos pensées

Les yeux, fenêtres de l'âme, montrent dans quelle condition et dans quel état est votre mental.

Il y a en eux un instrument télégraphique qui transmet les messages ou pensées de tromperie, de dépression, de tristesse, de haine, de gaieté, de paix, d'harmonie, de santé, de puissance, de force ou de beauté.

Si vous avez la faculté de lire dans les yeux d'autrui, vous pouvez lire immédiatement son mental. Vous pouvez savoir aussi quelle pensée domine en lui si vous examinez avec soin les signes que montrent son visage, sa conversation et son comportement. Il suffit pour cela d'un peu de courage, de finesse, d'entraînement, d'intelligence et d'expérience.

Les pensées négatives empoisonnent l'existence

Les pensées de tristesse et de peur sont des forces terribles à l'intérieur de nous-mêmes. Elles y empoisonnent les sources mêmes de vie et détruisent toute harmonie, efficacité, vitalité et vigueur. Les pensées contraires - pensées de gaieté, de joie et de courage - guérissent et apaisent au lieu d'irriter, augmentent grandement l'efficacité et multiplient les pouvoirs mentaux. Soyez toujours gai. Souriez. Riez.

Les déséquilibres psychosomatiques

La pensée agit sur le corps - ainsi, le chagrin affaiblit le corps. Puis, à son tour, le corps influence le mental. Un corps sain fait un esprit sain. Si le corps est malade, l'esprit le devient. Si le corps est fort et en bonne santé, l'esprit devient fort et en bonne santé.

Les accès de rage violente endommagent sérieusement les cellules du cerveau. Ils envoient de véritables poisons chimiques dans le sang, produisent un état de dépression et de choc général, arrêtent, dans le trajet alimentaire, la sécrétion des sucs gastriques, de la bile et des autres sucs digestifs, épuisent votre énergie et votre

vitalité, entraînent un vieillissement prématuré et en conséquence raccourcissent la vie.

Quand vous êtes physiquement en colère, le mental est perturbé. De même, quand le mental est perturbé, le corps à son tour est dérangé : tout le système nerveux est agité et vous devenez nerveux. Contrôlez la colère par l'amour. La colère est une énergie puissante qui ne peut être contrôlée par l'intellect pratique actif (vyavaharic buddhi) mais qui peut l'être par l'intellect sattvique (sattvic buddhi) ou par la pratique de la discrimination (viveka-vichara).

La puissance créatrice de la pensée

La pensée crée le monde - elle donne vie aux choses. Les pensées développent les désirs et excitent les passions. Aussi les pensées contraires, celles tendant à éliminer les désirs et les passions, viendront contrecarrer les premières, qui voulaient les satisfaire. Si donc quelqu'un est tenté dans le mauvais sens, une pensée contraire l'aidera à détruire ses désirs et ses passions.

Pensez à quelqu'un comme étant un ami pour vous et voilà, la chose est devenue réelle. Pensez qu'il est votre ennemi et le mental fera également de cette pensée une réalité. Celui qui connaît le fonctionnement du mental et qui, par la pratique, est parvenu à le contrôler, est véritablement heureux.

Les pensées semblables s'attirent

Dans le monde des pensées, la grande loi « Qui se ressemble s'assemble » opère également. Les personnes qui pensent de façon similaire s'attirent mutuellement. C'est pourquoi on dit : « Les oiseaux de même plumage volent en troupe », ou bien : « Dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es ».

Un médecin est attiré par un médecin, un poète par un poète, et une chanteuse par une chanteuse. Le philosophe aime le philosophe, et le vagabond cherche le vagabond. Le mental a une réelle puissance d'attraction.

Vous attirez continuellement vers vous, venant aussi bien du côté visible que du côté invisible des forces de vie, les pensées, influences et conditions les plus proches de vos propres pensées et lignes de conduite.

Dans le royaume de la pensée, les personnes qui ont des pensées semblables sont attirées les unes vers les autres. Cette loi universelle opère sans cesse, que nous en ayons conscience ou non.

Transportez n'importe quelle pensée avec vous et, aussi longtemps qu'elle sera en vous, partout où vous irez - peu importe que vous voyagiez sur terre ou sur mer - , vous ne cesserez, consciemment ou non, d'attirer vers vous exactement et seulement ce qui correspond à votre propre pensée dominante. Les pensées sont votre propriété privée et vous pouvez les réguler à votre goût, en reconnaissant tranquillement que vous êtes capable de le faire.

Il vous revient entièrement de décider du type de pensées que vous souhaitez entretenir et par conséquent du type d'influence que vous attirerez. Vous n'êtes pas le jouet des circonstances, à moins que vous ne choisissiez de l'être.

La grippe espagnole et la contagion des pensées

Les actions mentales sont les véritables actions. La pensée est l'acte véritable et elle est une force dynamique. On doit se rappeler que la pensée est très contagieuse, plus contagieuse que la grippe espagnole.

Une pensée de sympathie en vous fait naître une pensée semblable chez ceux avec qui vous entrez en contact. Une pensée de colère en quelqu'un produit une vibration semblable chez ceux qui l'entourent. Elle quitte le cerveau de l'un, entre dans le cerveau de personnes éloignées et les excite.

Une pensée joyeuse en vous engendre des pensées de même nature chez d'autres. Vous-même êtes empli de joie et de plaisir intense quand vous voyez un groupe d'enfants heureux jouant avec allégresse et dansant de joie.

Une pensée de joie en nous crée, par sympathie, une pensée heureuse chez autrui. De même pour les pensées sublimes et élevées.

Mettez un homme bon et honnête en compagnie d'un voleur, il commencera à voler. Mettez un homme sobre en compagnie d'un ivrogne, il commencera à boire. La pensée est très contagieuse.

L'application d'une loi psychologique

Gardez votre cœur jeune. Ne pensez pas : « Je suis devenu vieux ». Penser ainsi est une mauvaise habitude. N'entretenez pas en vous une telle pensée. À soixante ans, pensez plutôt : « J'ai seize ans ». Ce que vous pensez, vous le devenez. C'est une grande loi psychologique.

« Ce que l'homme pense, il le devient ». C'est une grande vérité, un truisme. Pensez « Je suis fort » et vous deviendrez fort. Pensez « Je suis faible » et vous deviendrez faible. Pensez « Je suis stupide » et vous deviendrez stupide. Pensez « Je suis un sage » ou « Je suis Dieu » et vous deviendrez un sage, ou Dieu.

C'est la pensée seule qui forme et façonne l'homme. L'homme vit constamment dans un monde de pensées et chaque homme a son propre monde de pensées.

L'imagination fait des miracles. La pensée a une puissance extraordinaire. Elle est, comme nous l'avons dit, quelque chose de solide. Votre état présent est le résultat de vos pensées antérieures et votre état futur sera ce que vos pensées présentes le feront. Si vous pensez correctement, vous parlerez et agirez correctement. La parole et l'action suivent tout simplement la pensée.

Connaissez les lois de la pensée

Chacun devrait avoir une compréhension générale des lois de la pensée et de la manière dont elles opèrent. Alors seulement il pourrait vivre dans ce monde de

façon agréable et y trouver le bonheur en utilisant, de la meilleure façon possible, les forces utiles à ses desseins.

On peut neutraliser les forces hostiles et les courants antagonistes. Tout comme un poisson remonte le courant, l'homme peut, lui aussi, aller contre les courants hostiles en s'adaptant correctement aux situations et en prenant les précautions nécessaires pour assurer sa propre sauvegarde.

Sinon il devient esclave. Ballotté misérablement ici et là par les différents courants, il dérive comme une planche sur une rivière et se sent toujours misérable et malheureux, quelles que soient ses richesses et ses possessions.

Le capitaine d'un bateau, s'il possède un compas et connaît la mer, les routes et les courants océaniques, naviguera tranquillement. Sinon, son bateau ira n'importe où à la dérive et finira brisé sur un iceberg ou des rochers. De même, sur l'océan de la vie, le marin qui est sage et connaît de façon précise la nature et les lois de la pensée peut naviguer facilement et ira de façon positive vers le but de son existence.

Si vous comprenez les lois de la pensée, vous pouvez façonner votre caractère comme vous le voulez. Le dicton « Ce qu'un homme pense, il le devient » est une des grandes lois de la pensée. Pensez que vous êtes pur et vous le deviendrez, pensez que vous êtes noble et vous le deviendrez.

Devenez la personnification même d'une nature bonne. Pensez du bien de tout le monde, faites toujours du bien. Servez, aimez, donnez. Rendez les autres heureux, aimez les servir. Alors vous récolterez le bonheur et bénéficierez de circonstances et d'opportunités favorables.

Si vous blessez autrui, bavardez par derrière, racontez des histoires, colportez médisances et méchancetés, ou si vous acquerrez la propriété d'autrui de façon malhonnête, ou encore si vous faites quoi que ce soit qui puisse faire du mal à quelqu'un, alors vous récolterez la souffrance et ce sont des circonstances, des opportunités et des environnements défavorables qui viendront à vous.

Ceci est la loi de la pensée et de la nature. De même que vous pouvez vous forger un bon ou un mauvais caractère en ayant des pensées élevées ou basses, de même vous pouvez vous entourer de circonstances favorables ou défavorables en agissant bien ou mal.

Un homme de discrimination est toujours prudent, vigilant et circonspect ; il fait toujours très attention à ce qu'il pense et pratique l'analyse.

Il sait ce qui se passe dans cette fabrique qu'est son mental, quel vritti ou quelle guna domine à tel moment et ne permet jamais à aucune mauvaise pensée de pénétrer dans son mental ; il la détruit dans l'œuf.

Par ses bonnes pensées, par l'attention qu'il porte à la nature de ses pensées, par l'introspection et la pratique active d'une manière noble de penser, l'homme de discrimination se forge un caractère noble et un destin élevé. Il est prudent en paroles. Il parle peu et, quand il parle, ses paroles sont douces et pleines d'amour. Il ne dit jamais aucun mot dur qui pourrait blesser les sentiments d'autrui.

Il développe la patience, la pitié, l'amour universel et s'efforce de dire toujours la vérité. Ainsi il contrôle le vag-indriya et les impulsions de la parole. Il parle de façon mesurée et écrit également de façon mesurée. Cela produit une impression profonde et favorable sur le mental des autres.

Il pratique la non-violence (ahimsa) et la chasteté (brahmacharya) en pensée, paroles et action. Il pratique la pureté (saucha) et la droiture (arjava). Il essaie de garder un bon équilibre mental et d'être toujours joyeux. Il garde en lui l'amour de la pureté (suddha-bhava), pratique les trois sortes d'austérités - physique, verbale et mentale - et contrôle ses actions. Il ne peut penser ni faire aucun mal.

Il se prépare à rencontrer toujours des circonstances favorables. Celui qui répand le bonheur se verra toujours entouré de circonstances favorables propres à le rendre heureux. Celui qui, au contraire, répand la souffrance, rencontrera sans aucun doute, en vertu de la loi de la pensée, des circonstances défavorables signifiant pour lui malheur et souffrance. Ainsi, par la manière dont il pense, l'homme crée son propre caractère et les circonstances qui l'entourent.

Un mauvais caractère peut être transformé en un bon caractère par des pensées élevées et des circonstances défavorables peuvent être changées en circonstances favorables par de bonnes actions.

Les lois impliquées dans les pensées élevées

Ce que vous pensez, vous le devenez. Telles sont vos pensées, telle sera votre vie. Améliorez votre manière de penser. Des pensées meilleures engendrent des actions meilleures.

Le seul fait de penser aux objets de ce monde est souffrance. C'est la pensée même qui rend esclave. La pensée pure est une force plus puissante que l'électricité.

Le mental qui est attiré par les objets des sens va vers l'esclavage tandis que celui qui s'en éloigne se rend libre. Le mental est un bandit et un voleur. Tuez ce bandit et vous serez à jamais libre et heureux. Mettez toute votre force à maîtriser votre mental. C'est la vraie virilité ou purushartha.

L'oubli de soi est une voie vers la purification et le perfectionnement du mental. Purifiez et calmez vos pensées. On ne peut faire disparaître les couches d'ignorance qui recouvrent la connaissance sans un mental paisible.

C'est la partie subtile de la nourriture qui forme le mental. Le mental est fabriqué à partir de la nourriture, la partie subtile de celle-ci se transformant en mental. Par nourriture cependant il ne faut pas entendre seulement ce qui est mangé, mais tout ce qui nous vient par l'intermédiaire des sens.

Apprenez à voir Dieu partout - ceci est la vraie nourriture pour le regard. La pureté de la pensée dépend de la pureté de la nourriture. Vous verrez, entendrez, goûterez et penserez mieux si vous entretenez des pensées sublimes et divines.

Si vous regardez un objet à travers un verre rouge ou vert, l'objet paraît rouge ou vert. De même, les objets sont colorés par les désirs, à travers le miroir du mental. Tous les états mentaux sont de nature transitoire et entraînent souffrance et chagrin.

Que votre pensée soit libre. Libérez-vous de l'esclavage des préjugés qui émoussent l'intellect et engourdissent les pensées. Pensez à l'atman immortel. C'est la méthode correcte pour penser de façon directe et originale. L'atman se révèle lui-même lorsque la purification des pensées est accomplie. Lorsque le mental est serein, sans volonté, sans but, sans besoin, sans désir, sans pensée, sans pulsion, sans espoir, alors l'atman suprême brille et la béatitude vient. Vivez comme vivent les saints, c'est le seul chemin qui mène à la victoire sur les pensées, le mental et le moi inférieur. Tant que vous n'aurez pas dominé le mental, votre victoire ne sera jamais sûre ni permanente.

Les pensées - un boomerang

Faites attention à vos pensées. Tout ce que votre mental émet vous revient ; toute pensée est un boomerang.

Si vous haïssez quelqu'un, cette haine vous reviendra. Si vous aimez les autres, l'amour vous viendra en retour.

Une pensée mauvaise est trois fois maudite. D'abord elle nuit à celui qui l'a pensée en blessant son corps mental, ensuite elle fait du mal à la personne qui en est l'objet, et enfin elle nuit à l'humanité toute entière en corrompant l'atmosphère mentale autour de nous.

Toute mauvaise pensée est comme une épée dégainée contre la personne vers qui elle est dirigée. Si vous entretenez des pensées de haine envers quelqu'un, vous êtes vraiment son meurtrier et vous êtes, de plus, suicidaire, puisque ces pensées vous reviendront.

Un mental habité par des pensées mauvaises agit comme un aimant. Il attire les pensées semblables d'autres personnes et c'est ainsi que le mal premier grandit.

Les pensées mauvaises lancées dans l'atmosphère mentale empoisonnent les personnes réceptives à ces pensées. Se fixer sur une pensée mauvaise fait qu'elle perd petit à petit son caractère répugnant et pousse celui qui s'y est fixé à agir de telle sorte qu'elle prenne corps.

Les pensées et les vagues de la mer

Les pensées sont comme les vagues de l'océan. Elles sont innombrables. Au début, quand vous essaierez de les maîtriser, vous désespérerez sans doute.

Certaines se calmeront, d'autres jailliront comme un torrent, d'autres encore - les anciennes que vous aviez supprimées - referont peut-être surface. Ne désespérez à aucun moment de votre pratique. Vous acquerrez à coup sûr une force spirituelle intérieure et vous ne pouvez, en définitive, que réussir. Tous les yogis d'autrefois ont rencontré les difficultés que vous avez maintenant.

Le processus de destruction des modifications mentales est long et difficile. On ne peut détruire toutes les pensées en un jour ou deux. Quand, en pratiquant la destruction des pensées, vous rencontrez des difficultés ou des pierres

d'achoppement, vous ne devez pas pour autant abandonner en plein milieu votre pratique.

La première chose que vous devez essayer de faire est de réduire vos désirs et vos envies. Alors les pensées diminueront d'elles-mêmes et, peu à peu, seront toutes extirpées.

La couleur et l'influence des pensées divines

Bouddha a dit : « Tout ce que nous sommes est le résultat de nos pensées ». Ce sont nos pensées qui sont la cause de la roue des naissances. Nous devrions donc toujours lutter pour purifier nos pensées.

Quand nous nous asseyons près d'un sage, nous ressentons un calme rare, mais si nous sommes en compagnie d'une personne méchante et égoïste, nous nous sentons mal à l'aise. C'est que de l'aura du sage émanent des vibrations de paix et de calme tandis que de celle d'une personne égoïste émanent des vibrations de pensées mauvaises et égoïstes.

Le deuxième effet de la pensée est de créer une forme définie dont la couleur et la clarté dépendent de la qualité et de la nature de cette pensée. Cette forme-pensée est une entité vivante et a une forte tendance à mettre à exécution l'intention de celui qui a pensé. Les formes-pensées de couleur bleue indiquent la dévotion.

Une pensée de renonciation du moi a une forme d'une sublime couleur azur pâle à travers laquelle brille une lumière blanche. Les pensées d'égoïsme, d'orgueil et de colère ont, respectivement, des formes de couleur gris-brun, orange et rouge.

Nous sommes constamment entourés par ces formes-pensées et notre mental en est très affecté. Le quart à peine de nos pensées sont effectivement nos propres pensées. Les autres - pour la plupart mauvaises - nous viennent de l'atmosphère. Aussi devrions-nous toujours prononcer mentalement le nom de Dieu, afin d'être à tout moment protégés de leur mauvaise influence.

L'aura et la dynamique d'un mental développé

C'est surtout au contact d'esprits doués d'une force de pensée très développée que l'on ressent de façon manifeste le phénomène d'une aura puissante. Il faut souligner l'influence évidente qu'un mental hautement développé a sur un mental moins développé. Il est impossible de décrire ce que l'on ressent en présence d'un maître ou d'un adepte avancé.

S'asseoir en sa présence, même s'il ne dit rien ou à peine quelques mots, fait que l'on éprouve une sensation saisissante et que l'on découvre en notre esprit l'impact des nouvelles inspirations qu'elle y a produites.

Le mental a une aura - l'aura mentale ou psychique. Le terme sanskrit pour aura est tejas. C'est la lumière ou halo qui émane du mental. Chez ceux qui ont cherché le plein développement de leur mental, cette aura est resplendissante. Elle peut voyager sur de longues distances et elle affecte ainsi, de manière bénéfique, toutes

les personnes qui ont le privilège d'être sous son influence. Il faut noter que l'aura spirituelle est beaucoup plus puissante que l'aura psychique, pranique ou mentale.

La dynamique des pensées et des humeurs

Les personnes d'humeur triste attirent des choses tristes et des pensées tristes venant d'autres personnes ou des enregistrements akasiques de l'éther physique.

Les personnes dont l'esprit est plein d'espoir, de confiance et de gaieté attirent des pensées de nature similaire de la part d'autrui. Ces personnes réussissent toujours dans tout ce qu'elles entreprennent.

Les personnes d'humeur triste, dépressives ou envahies par la colère ou la haine, blessent très certainement les autres. Elles les contaminent en faisant naître en eux des vrittis destructifs. Elles sont coupables et font beaucoup de mal dans le monde des pensées.

Celles qui sont remplies de bonne humeur, de bonheur et de joie sont une bénédiction pour la société. Elles apportent le bonheur aux autres.

De même qu'une jeune et jolie femme se voile et ne veut pas se mêler à d'autres personnes quand elle a abcès au visage, de même vous ne devriez pas voir vos amis ou aller en société quand vous êtes déprimé ou en proie à la haine et à la jalousie. Vous contamineriez les autres et seriez une menace pour la société.

La dynamique de la pensée dans l'univers

En fait, la pensée quitte le mental et plane autour. Quand une pensée - bonne ou mauvaise - quitte le mental, elle fait naître, dans le manas ou atmosphère mentale, des vibrations.

Ces vibrations vont loin, dans toutes les directions, et pénètrent dans d'autres cerveaux. Un sage qui vit dans une grotte des Himalayas peut envoyer une pensée puissante dans un coin des Etats-Unis. Celui qui essaie de se purifier dans une grotte, purifie et aide réellement le monde entier. Personne ne peut empêcher ces pensées pures de pénétrer en ceux qui désirent ardemment les recevoir.

Le soleil transforme en vapeur toutes les gouttes d'eau produites à la surface de la terre et la vapeur ainsi formée s'assemble et devient nuage. De même, toutes les pensées que vous enverrez de votre coin solitaire s'élèveront, traverseront l'espace et s'uniront aux pensées de même nature envoyées par ceux qui vous ressemblent. À la fin, toutes ces pensées divines assemblées redescendront avec une force immense et vaincront les forces indésirables.

L’IMPORTANCE ET L’EMPLOI DE LA PUISSANCE DE LA PENSÉE

Servez les autres par des vibrations de pensée

Un véritable moine ou sannyasin peut tout faire par ses vibrations de pensée. Un sannyasin ou un yogi n’a pas besoin de devenir président d’une association ou leader d’un mouvement politique ou social. C’est là une idée absurde et puérile.

De nos jours les Indiens ont adopté l’esprit missionnaire occidental et proclament que les sannyasins devraient sortir de leur retraite et participer à des activités sociales et politiques. C’est une triste erreur.

Il n’est pas nécessaire à un sannyasin ou à un saint de paraître à une tribune pour aider le monde, prêcher et élever les esprits.

Il y a des saints qui prêchent par l’exemple. Leur vie même est leur enseignement incarné et leur seule vue élève l’esprit de milliers de personnes.

Un saint est pour autrui la preuve vivante de la réalisation de Dieu. Beaucoup sont inspirés par le seul fait de voir des hommes saints.

Personne ne peut contrôler les vibrations de pensée qui émanent des saints. Pures et puissantes, elles voyagent très loin, purifient le monde et pénètrent dans les esprits de milliers de personnes. Cela ne fait aucun doute.

Les médecins peuvent guérir par suggestion

Les médecins devraient avoir une connaissance parfaite de la science de la suggestion. Les médecins sincères et compatissants sont rares. Ceux qui n’ont aucune connaissance de la suggestion font plus de mal que de bien ; ils tuent parfois leurs patients en leur faisant peur inutilement.

Si quelqu’un souffre d’une petite toux ordinaire, le médecin lui dit : « Eh bien mon ami, vous avez la tuberculose. Il faut aller à Bhowali, en Suisse ou à Vienne et faire une cure d’injection de tuberculine ». Le pauvre malade est effrayé. Il n’a pas le moindre symptôme de phtisie, c’est un cas tout à fait ordinaire de catarrhe à la poitrine dû à un refroidissement, mais il devient réellement phtisique à cause de la peur et de l’inquiétude que la suggestion fausse et destructrice du médecin a fait naître en lui.

Le médecin aurait dû lui dire : « Oh, ce n’est rien - un simple coup de froid. Vous serez mieux demain. Purgez-vous, faites des inhalations d’eucalyptus et nourrissez-vous en conséquence - mieux vaut jeûner aujourd’hui ». Un tel médecin est Dieu lui-même. On doit l’adorer.

Un médecin pourrait vous rétorquer : « Mais monsieur, si je fais cela, je perds ma clientèle et ne m'élèverai jamais socialement ». C'est une erreur. La vérité triomphe toujours. Les gens accourront vers vous si vous êtes compatissant et gentil. Vous aurez une importante clientèle.

La guérison par suggestion existe. C'est un traitement sans médicament, une thérapeutique suggestive. Vous pouvez guérir n'importe quelle maladie par une bonne et puissante suggestion. Il faut apprendre cette science et la pratiquer. Tous les médecins quels qu'ils soient, homéopathes, allopathes, adeptes de l'ayurvéda ou de l'unanisme, devraient la connaître et l'associer à leur propre science ; grâce à cette heureuse combinaison, ils auraient une importante clientèle.

Les yogis prêchent par télépathie

Par leurs vibrations spirituelles et leur aura magnétique les véritables yogis, inconnus, aident davantage le monde que les yogis de tribune. Prêcher d'une chaire ou d'une tribune revient aux hommes dont le degré de spiritualité est de second niveau, à ceux qui n'ont pas la connaissance et n'utilisent jamais les facultés et pouvoirs supranormaux qui sont en eux à l'état latent.

De grands adeptes et mahatmas transmettent leurs messages par télépathie aux disciples qui en sont dignes et qui sont en différents coins du monde. Des moyens de communication que nous considérons comme supranormaux sont tout à fait normaux pour un yogi.

Influencez les autres par la pensée

Vous pouvez influencer quelqu'un d'autre sans user d'aucun langage audible. Ce qui est nécessaire, c'est la concentration de la pensée dirigée par la volonté. C'est ce qu'on appelle la télépathie.

Voici un exercice pour pratiquer la télépathie. Pensez à un ami ou à un cousin vivant dans un pays lointain. Faites venir dans votre mental une image très claire de son visage. Si vous avez sa photo regardez-la et parlez-lui à haute voix. Quand vous vous coucherez, pensez à cette photo avec une intense concentration. Il vous écrira la lettre que vous souhaitez le lendemain ou dans les jours qui suivent. Faites cette expérience et ne doutez pas, vous serez bien surpris.

Vous réussirez et croirez ainsi fermement en la télépathie. Quelquefois, quand vous écrivez ou lisez un journal, vous recevez soudain un message d'une personne qui vous est proche. Elle vous a envoyé un message. Elle a pensé à vous sérieusement.

Les vibrations de pensée voyagent plus vite que tout. C'est alors le subconscient qui reçoit les messages ou impressions et qui les transmet au mental conscient.

Les diverses utilités de la puissance de la pensée

La science de la puissance de la pensée est très intéressante et subtile. Le monde de la pensée est plus réel, relativement, que cet univers physique.

La puissance de la pensée est immense. Chacune de vos pensées a une valeur littérale pour vous et ce, de toutes les manières possibles. La force de votre corps, celle de votre mental, votre succès dans la vie et le plaisir que vous apportez à autrui par votre compagnie - tout cela dépend de la nature et de la qualité de vos pensées. Il faut apprendre à cultiver votre pensée et à la rendre puissante.

Les forces de la pensée et leur valeur

Si vous avez une compréhension sérieuse du fonctionnement des vibrations de pensée, si connaissez la technique pour contrôler les pensées ainsi que la méthode pour transmettre à distance à autrui des pensées bénéfiques en formant des ondes de pensées claires, bien définies et puissantes, vous pourrez utiliser la puissance de la pensée mille fois plus efficacement. La pensée fait des miracles.

Une pensée fausse rend esclave, une pensée juste libère ; aussi, pensez correctement et atteignez la libération. Découvrez les forces occultes cachées à l'intérieur de vous-même en comprenant et en réalisant les pouvoirs du mental. Fermez les yeux. Concentrez-vous lentement. Vous pouvez voir des objets éloignés, entendre des sons lointains, envoyer des messages non seulement dans n'importe quelle partie de ce monde, mais aussi dans d'autres planètes, guérir des personnes qui sont à des milliers de kilomètres et vous déplacer en un clin d'œil vers des endroits éloignés.

Croyez aux pouvoirs du mental. L'intérêt, l'attention, la volonté, la foi et la concentration vous apporteront le résultat désiré. Souvenez-vous que le mental est né de l'atman, par sa maya ou puissance d'illusion.

Les pensées accomplissent beaucoup de missions

Vous pouvez aider un ami en difficulté en lui transmettant des pensées de réconfort depuis le lieu où vous vous trouvez. Vous pouvez aider un ami qui recherche la vérité par vos pensées claires et bien établies sur les vérités que vous connaissez.

Vous pouvez envoyer dans l'atmosphère mentale des pensées qui élèveront, purifieront et inspireront tous ceux qui y sont sensibles.

Si vous envoyez à quelqu'un une pensée d'amour et qui aide, cette pensée quitte votre cerveau, va directement vers la personne en question, fait naître en elle une pensée semblable d'amour, et votre pensée revient vers vous avec une force redoublée.

Si vous envoyez une pensée de haine, elle blesse celui à qui vous l'avez envoyée et vous blesse en retour également avec une force redoublée.

Aussi comprenez les lois de la pensée, ne formez dans votre mental que des pensées de pitié, d'amour et de gentillesse et soyez toujours heureux.

Quand vous envoyez une pensée utile vers autrui, elle doit avoir un but précis et positif. Alors seulement elle aura l'effet désiré et accomplira une tâche précise.

La puissance de suggestion des pensées

Acquerrez une compréhension claire de la suggestion et de ses effets sur le mental. Vous devriez être prudent en l'utilisant. Ne faites jamais de fausses suggestions qui auraient des effets destructeurs sur autrui. Vous feriez beaucoup de mal et rendriez de mauvais services. Pensez comme il faut avant de parler.

Les enseignants et les professeurs devraient avoir une connaissance parfaite de la science de la suggestion et de l'autosuggestion. Ils éduqueraient et élèveraient le mental de leurs étudiants avec efficacité.

Dans l'Inde du sud, quand les enfants crient à la maison, leurs parents leur font peur en disant : « Regarde, Balu ! Irendukannan est venu (l'homme aux deux yeux est venu). Tiens-toi tranquille ou je te donne à lui ». Ou bien « Puchandi (le fantôme) est là ! » De telles suggestions sont très destructrices. L'enfant devient timide.

L'esprit des enfants est souple, tendre et malléable. Les samskaras s'impriment de manière indélébile à cet âge et l'enfant ne peut, en grandissant, ni les modifier ni les supprimer. Devenu homme, il se montre timide.

Les parents devraient au contraire insuffler le courage dans l'esprit des enfants et leur dire : « Voilà un lion. Regarde le lion sur l'image. Rugis comme lui. Sois courageux ! Regarde l'image de Sivaji, d'Arjuna, de Clive - deviens brave comme eux. »

En occident, les enseignants montrent aux enfants des images de champs de bataille et leur disent : « Regarde, James ! Regarde cette image de Napoléon. Vois comme il est vaillant. Est-ce que tu n'aimerais pas devenir commandant en chef d'une armée ou brigadier général ? » Ils insufflent le courage dans l'esprit des enfants depuis leur plus tendre enfance et quand ceux-ci grandiront, ces samskaras seront renforcées par d'autres stimuli extérieurs.

Pratiquez la télépathie

Au début, pratiquez la télépathie à courte distance, et mieux vaut, pour commencer, pratiquer le soir.

Demandez à un ami d'être réceptif et concentré à vingt-deux heures précises, de s'asseoir pour cela en posture de vajrasana ou padmasana, les yeux fermés, dans un endroit obscur.

Essayez d'envoyer votre message à l'heure exacte prévue. Concentrez-vous sur les pensées que vous voulez envoyer. Que votre volonté soit intense ! Les pensées quitteront votre cerveau et iront dans celui de votre ami.

Au début, il peut y avoir quelques échecs. Mais quand vous aurez avancé dans la pratique et connaîtrez bien la technique, vous enverrez et recevrez des messages de façon toujours correcte.

Plus tard, vous pourrez même envoyer des messages dans différents endroits du monde. Les ondes de pensée varient en force et en intensité. Celui qui envoie les messages et celui qui les reçoit devront pratiquer une grande et intense

concentration. Alors les messages seront envoyés avec force et seront reçus de façon claire et correcte. Au début, pratiquez la télépathie d'une chambre à une autre dans la même maison.

Cette science est très agréable et intéressante. Elle demande beaucoup de patience dans la pratique, ainsi que la chasteté (bramachyara), qui est essentielle.

La parapsychologie et la pensée subconsciente

De même que le Gange sacré prend sa source à Gangotri dans les Himalayas et coule depuis toujours vers Ganga Sagar, de même les courants de pensée ont leur origine dans le lit des samskaras (impressions), les couches internes de l'esprit, là où se trouvent les vasanas (désirs latents subtils), et coulent sans cesse vers les objets, aussi bien quand nous rêvons que lorsque nous sommes éveillés. Même une locomotive est mise au repos dans un hangar lorsque ses roues sont surchauffées ; mais cette machine mystérieuse qu'est le mental pense sans cesse, sans jamais prendre de repos.

La pratique de la télépathie, de la lecture de pensée, de l'hypnotisme, du mesmérisme et de la guérison psychique prouvent clairement que l'esprit existe et qu'un esprit plus élevé peut influencer et subjuguer un esprit inférieur. De l'écriture automatique et des expériences faites sur une personne hypnotisée on peut tout aussi sûrement inférer l'existence du mental subconscient qui travaille vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Par la sadhana spirituelle changez vos pensées et votre mental subconscient, et devenez un être nouveau.

La puissance des pensées vigoureuses et divines

La pensée est la vie. Vous êtes ce que vous pensez. Vos pensées créent votre environnement et constituent votre monde.

Si vous entretenez des pensées saines, vous resterez en bonne santé. Si vous persistez dans des pensées morbides au sujet de tissus malades, nerfs faibles, organes ou viscères ne fonctionnant pas bien, vous ne pouvez espérer être une bonne santé et avoir en vous beauté et harmonie.

Souvenez-vous que le corps est un produit du mental et qu'il est sous son contrôle.

Si vous entretenez des pensées vigoureuses, votre corps lui aussi sera vigoureux. Des pensées d'amour, de paix, de contentement, de pureté, de perfection et de divinité vous rendront, ainsi que ceux qui vous entourent, parfait et divin. Cultivez donc des pensées divines.

LES FONCTIONS DE LA PENSÉE

Les pensées favorisent une santé éclatante

Le corps est associé intérieurement au mental ou, plutôt, il en est la contrepartie. Il est la forme grossière et visible du mental qui, lui, est subtil et invisible.

Si vous avez mal aux dents, à l'estomac ou aux oreilles, le mental est immédiatement affecté. Il ne peut plus penser correctement, est agité, dérangé et perturbé. De même, si vous êtes déprimé, le corps ne peut plus fonctionner correctement. On appelle les maladies du corps maladies secondaires, vyadhi, tandis que les vasanas, c'est-à-dire les désirs qui tourmentent le mental, sont appelés maladies mentales ou primaires - adhi.

La santé mentale est plus importante que la santé physique. Si le mental est en bonne santé, le corps est nécessairement sain. Si votre mental est pur, si vos pensées sont pures, vous serez libéré de toute maladie, primaire ou secondaire. C'est ce que signifie « *Mens sana in corpore sano* » : « Un esprit sain dans un corps sain ».

Les pensées développent la personnalité

Une pensée sublime élève le mental et épanouit le cœur. Une pensée basse excite le mental et rend les sentiments morbides et sombres.

Ceux qui contrôlent ne serait-ce qu'un peu leurs pensées et leurs paroles ont un visage plein de charme, calme, serein et beau, une voix douce, un regard clair et lumineux.

Les pensées affectent le corps

Chaque pensée, émotion ou parole, produit une forte vibration sur chacune des cellules du corps et y laisse une impression profonde.

Si vous savez comment susciter une pensée positive quand vous êtes en proie à une pensée négative, vous pourrez vivre une vie harmonieuse de paix et de force. Une pensée d'amour neutralisera immédiatement une pensée de haine et une pensée de courage sera l'antidote immédiat à une pensée de peur.

La puissance de la pensée change le destin

L'homme sème une pensée et récolte une action. Il sème une action et récolte une habitude. Il sème une habitude et récolte un caractère. Il sème un caractère et récolte une destinée.

L'homme forge sa propre destinée par ses pensées et ses actions. Il peut changer sa destinée. Il est maître de son destin, cela ne fait aucun doute. Par des pensées correctes et beaucoup d'efforts, il peut en devenir le maître.

Certaines personnes ignorantes disent : « C'est le karma qui fait tout. Tout est destiné. Si je suis prédestiné par mon karma à être ceci ou à cela, pourquoi ferais-je des efforts ? C'est mon destin, voilà tout. »

Ceci est fatalisme et conduit à l'inertie, la stagnation et la misère. C'est une conception tout à fait erronée de la loi du karma, un argument faux. Un homme intelligent ne parlera certainement pas ainsi. Vous avez fait votre destin de l'intérieur de vous-même, par vos pensées et vos actions.

Vous êtes libre de choisir maintenant. Ce qui, en vous, est indépendance absolue (svatantra), est en action. Un homme fourbe ne l'est pas pour l'éternité. Mettez-le en compagnie d'un saint et il changera en peu de temps. Il pensera et agira différemment, ce qui changera sa destinée. Il deviendra saint de caractère.

Le bandit Ratnakar devint le sage Valmiki. Jagai et Madai, qui étaient des fripons de première grandeur, furent transformés. Vous pouvez devenir un yogi ou un jnani. Vous pouvez changer votre destinée. Vous pouvez faire votre karma comme vous le voulez. Utilisez la puissance de la pensée. Pensez correctement et pensez noblement. Vous n'avez qu'à penser et agir. En pensant, désirant et agissant correctement, vous pouvez devenir sage ou millionnaire. Vous pouvez atteindre la position d'Indra ou de Brahma par vos bonnes pensées et par vos actions, par un bon karma. L'homme n'est pas un être impuissant, il a une volonté et cette volonté est libre.

Les pensées peuvent être source de désordres physiologiques

Chaque changement de pensée produit une vibration dans votre mental physique. Cette vibration est transmise au corps physique et met en action les cellules nerveuses du cerveau. L'activité des cellules nerveuses fait qu'il se produit en elles beaucoup de modifications électriques et chimiques. C'est donc la pensée qui est la cause de ces modifications.

La passion intense, la haine, la jalousie amère et entretenue de longue date, l'anxiété destructrice, les accès de colère, tout cela détruit réellement les cellules du corps et entraîne toutes sortes de maladies (au cœur, au foie, dans les reins, la rate, l'estomac…).

Il est important de se souvenir que chaque cellule de notre corps souffre ou se développe, reçoit, de chaque pensée qui pénètre dans notre esprit, une impulsion de vie ou de mort, car nous tendons à devenir l'image de ce à quoi nous pensons le plus.

Quand l'esprit est tourné vers une pensée particulière et y demeure fixé, une certaine vibration de matière se produit et se produit souvent, et plus cette vibration se produit, plus elle tend à se répéter, jusqu'à devenir une habitude et à être

automatique. Le corps suit l'esprit et imite ses changements. Ainsi, lorsque vous vous concentrez, votre regard devient fixe.

La puissance de la pensée modèle l'environnement

On dit souvent que l'homme est le produit de son environnement. Ceci n'est pas vrai et ne peut être admis car les faits ne cessent de prouver le contraire. Beaucoup des plus grands hommes sont nés dans la pauvreté et au milieu de circonstances défavorables.

Bien des hommes nés dans des taudis ou des milieux misérables ont atteint le statut le plus élevé possible. Ils ont gagné les lauriers de la célébrité et se sont distingués en politique, littérature ou poésie. Ils sont devenus des génies et des phares pour l'humanité. Comment expliquer cela ?

Sri T. Muthuswamy Aiyar, le premier juge suprême indien de Madras vint au monde dans la pauvreté absolue. Il devait étudier toute la nuit sous les lanternes municipales, n'avait rien à manger et était vêtu de haillons. Il a beaucoup lutté et acquis la plus grande notoriété. Il s'est élevé au-dessus de sa condition grâce à une volonté puissante et une détermination de fer.

En Occident, des fils de cordonniers et de pêcheurs se sont élevés à des positions brillantes. Des garçons qui nettoyaient les souliers dans la rue, vendaient de la bière dans les bars ou servaient dans des restaurants, sont devenus des poètes célèbres ou des journalistes pleins de talent.

Johnson était placé dans un milieu défavorable. Goldsmith passait pour riche avec quarante livres par an. Sir Walter Scott était très pauvre et n'avait pas même un lieu où vivre. La vie de James Ramsay Macdonald vaut également la peine d'être évoquée. C'était un homme de grand purushartha, capable de grands efforts sur soi-même. Il s'est élevé de la pauvreté jusqu'au pouvoir, du niveau d'ouvrier à celui de Premier Ministre de Grande Bretagne. Son premier job consistait, pour dix shillings par semaine, à écrire des adresses sur des enveloppes. Trop pauvre pour se payer du thé, il buvait de l'eau. Chaque jour, pendant des mois, il n'eut pour tout repas qu'un beefsteak-pudding de trois pences. Il fut élève-professeur, puis se prit d'un grand intérêt pour la politique et la science, et devint journaliste. Ensuite, progressivement, par les efforts qu'il fallait, il s'éleva jusqu'à la position de Premier Ministre.

Sri Shankaracharya, qui exposa la philosophie advaita du non-dualisme et fut un véritable géant spirituel et un brillant génie, est né dans un environnement pauvre et défavorable. Il y a des milliers d'exemples comme ceux-là. Il est donc évident qu'un environnement défavorable ne peut anéantir la grandeur et l'excellence qui sont en puissance dans les génies futurs, et que l'on peut s'élever au-dessus de sa condition par une application assidue, la patience, la persévérance, l'amour de la vérité, l'honnêteté, l'intégrité, la sincérité, et par une volonté puissante et une détermination de fer.

Chaque homme naît avec ses propres samskaras. Le mental n'est pas une « tabula rasa » ou une feuille de papier vierge. Il contient les impressions des pensées et des actions des vies antérieures. Les samskaras sont des potentialités latentes. Les bons samskaras sont des atouts précieux pour l'être humain : même placé dans un entourage défavorable, ses samskaras le protègent contre les influences extérieures indésirables ou hostiles, et favorisent sa croissance et son évolution.

Ne manquez aucune occasion. Sachez profiter de chaque circonstance. Chaque occasion vous est donnée pour que vous puissiez vous élever et vous améliorer. Quand vous voyez un homme malade et gisant sur le sol dans un état déplorable, prenez-le sur vos épaules et portez-le jusqu'à l'hôpital le plus proche. Soignez-le. Donnez-lui du lait chaud, du thé ou du café, massez-lui les jambes en ayant en vous l'amour divin.

Sentez que Dieu omnipénétrant est en lui. Voyez le divin dans son regard, dans ses larmes, dans son souffle, dans le mouvement de sa respiration.

Dieu vous a donné cette occasion pour développer en vous l'amour et la pitié, pour purifier votre cœur et supprimer la répulsion (ghrina), la haine et la jalousie. Quelquefois, si vous êtes très timide, Dieu vous placera dans des circonstances où vous serez forcé de montrer courage et présence d'esprit et de risquer votre vie. Les grands hommes qui ont atteint des sommets élevés ont su, pour y parvenir, tirer profit de toutes les occasions qui se sont présentées à eux. Dieu modèle l'esprit de chacun en mettant des opportunités sur son chemin.

Souvenez-vous que c'est dans votre faiblesse que gît votre force, parce qu'elle vous oblige à être constamment sur votre garde pour vous préserver vous-même. La pauvreté a ses vertus, elle infuse humilité, force et endurance, tandis que le luxe engendre paresse, orgueil, faiblesse, inertie et toutes sortes de mauvaises habitudes.

Ne vous plaignez donc pas d'un environnement néfaste. Créez votre propre univers mental et votre environnement. Celui qui s'emploie à grandir ou évoluer dans un environnement contraire deviendra assurément un homme d'une grande force. Rien ne pourra l'ébranler. Il aura les nerfs solides et sera aussi résistant que du bois dur.

L'homme n'est certainement pas le produit de son environnement ou le jouet des circonstances. Il peut les contrôler et les modifier par ses capacités, son caractère, ses pensées, par de bonnes actions et des efforts appropriés (purusharta). Un intense purusharta peut changer une destinée. C'est pour cette raison que Vasishtha et Bhishma plaçaient purusharta au-dessus du destin. Alors, chers frères, faites des efforts, domptez votre nature et réjouissez-vous dans l'atman satchidananda éternel.

Les pensées forment le corps physique

Le corps, avec tous ses organes, n'est rien d'autre que la pensée. Le mental, en pensant au corps devient le corps lui-même, mais ensuite, prisonnier de celui-ci, est tourmenté par lui.

Ce corps physique est en quelque sorte le moule fabriqué par le mental pour son propre plaisir, afin de pouvoir faire circuler son énergie et acquérir ainsi diverses expériences dans ce monde, par le moyen des cinq avenues ou canaux de la connaissance ou perception, les cinq jnana-indriyas. Le corps est réellement nos pensées, humeurs, convictions et émotions matérialisées, rendues visibles à l'œil nu.

Tous les corps ont leur source dans le mental uniquement. Un jardin peut-il exister sans eau ?

C'est le mental qui dirige tout et il est lui-même le corps le plus élevé. Que ce corps grossier disparaisse et le mental prendra très rapidement la forme d'un nouveau corps à son image. Mais que le mental se paralyse, et le corps ne pourrait témoigner de notre intelligence.

Pour la majorité des êtres humains la pensée est essentiellement sous le contrôle du corps. Leur mental étant très peu développé, ils vivent la plupart du temps dans l'annamaya kosha. Développez le vijnanamaya kosha, c'est-à-dire buddhi, l'intellect et, par lui, contrôlez le manomaya kosha c'est-à-dire le mental.

La racine de tous les maux est la pensée fausse que l'on est le corps. Parce que vous pensez mal, vous vous identifiez au corps - alors vient dehadhyasa. Puis vous êtes attaché à lui - c'est abhimana. Ensuite commence mamata, le sens du mien. Vous vous identifiez à votre femme, à vos enfants, votre maison… C'est l'identification et l'attachement qui apportent avec eux l'esclavage, le malheur et la souffrance.

LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE DE LA PENSÉE

Acquérir la puissance de la pensée par la pureté morale

Celui qui dit la vérité et possède une grande pureté morale a toujours des pensées puissantes. Celui qui, par une longue pratique, a contrôlé sa colère, possède une très grande puissance de pensée.

Un yogi qui a une grande force de pensée n'a qu'à émettre une parole pour qu'elle produise une puissante impression sur l'esprit d'autrui.

Des vertus comme l'amour de la vérité, la sincérité, l'ardeur de servir sont les meilleures sources de force mentale. La pureté conduit à la sagesse et à l'immortalité. Il y a deux sortes de pureté, la pureté intérieure ou mentale et la pureté extérieure ou physique.

La pureté mentale est plus importante, mais la pureté physique est également nécessaire. Si l'on parvient à acquérir une pureté mentale intérieure on obtiendra le contentement de l'esprit et sa concentration, la maîtrise des sens et la possibilité de Réaliser le Soi.

La puissance de la pensée par la concentration

Il n'y a pas de limite au pouvoir de la pensée de l'homme. Plus l'esprit humain est concentré, plus il y a de puissance dirigée sur un seul point.

Chez les personnes attachées aux choses de ce monde, les rayons du mental sont dispersés et l'énergie mentale se dissipe dans différentes directions. Pour parvenir à la concentration, il faut rassembler ces rayons dispersés en pratiquant précisément la concentration, et ensuite tourner le mental vers Dieu.

Cultivez votre faculté d'attention, vous acquerrez ainsi une bonne concentration. Un esprit serein est apte à la concentration ; gardez donc votre esprit serein et soyez toujours joyeux. Alors seulement vous pourrez vous concentrer. Soyez régulier dans votre concentration : asseyez-vous toujours au même endroit et à la même heure, à quatre heures du matin.

Demeurer chaste, pratiquer le pranayama, réduire ses désirs et ses activités, se détacher, rester dans le silence et la réclusion, discipliner ses sens, pratiquer le japa, contrôler sa colère, abandonner la lecture des romans et des journaux, ne plus aller au cinéma - tout cela favorise la concentration.

Au contraire, faire un effort physique trop important, trop parler, trop manger, se mêler trop souvent aux personnes attachées à ce monde, se promener trop

longuement, s'accorder trop de liberté sexuelle - tout cela est autant d'obstacles à la concentration.

La puissance de la pensée par l'organisation de la pensée

Ne pensez plus de façon désordonnée. Choisissez un sujet et envisagez ses divers aspects et sa portée. Quand vous pensez à un sujet précis, ne permettez à aucune autre pensée d'entrer dans votre esprit conscient et ramenez celui-ci constamment sur le sujet en cours.

Imaginons que vous commencez à penser à la vie et à l'enseignement du Jagadguru Adi Sankaracharya. Pensez au lieu où il est né, à sa jeunesse, à son caractère, sa personnalité, ses vertus, son enseignement, ses écrits, sa philosophie, à certaines de ses plus importantes pensées exprimées dans les slokas, aux pouvoirs dont il fit parfois usage, à ses conquêtes (digvijaya), à ses quatre disciples, à ses quatre monastères, et à ses commentaires sur la *Bhagavad Gita*, les Upanishads et les *Brahma Sutras*. Pensez à ces différents points de manière ordonnée. Epuisez-les tous les uns après les autres, et ramenez sans cesse votre esprit sur celui abordé. Quand vous avez fini, choisissez un autre sujet.

Par cette pratique, vous développerez une manière de penser organisée. Vos images mentales acquerront force et puissance et deviendront nettes et précises. Chez les personnes ordinaires les images mentales sont troubles et vagues.

La puissance de la pensée par la volonté

Chaque évocation sensuelle rejetée, chaque tentation écartée, chaque mot dur retenu, chaque aspiration noble encouragée, vous aident à développer votre volonté et votre force d'âme, et vous rapproche à chaque fois un peu plus près du but.

Animé d'une conviction puissante, répétez mentalement : « Ma volonté est puissante, pure, irrésistible. OM OM OM. Je peux tout faire par ma volonté. OM OM OM. J'ai une volonté invincible. OM OM OM. »

La volonté est la force dynamique de l'esprit. Quand elle est en action, tous les pouvoirs du mental tels que la capacité de jugement, la mémoire, la compréhension, le pouvoir de dialoguer, raisonner, discriminer, réfléchir et inférer - toutes ces forces entrent immédiatement en jeu.

La volonté est la reine des forces mentales. Rendues pures et irrésistibles, la pensée et la volonté peuvent faire des miracles. Ce sont les passions vulgaires, l'amour des plaisirs et les désirs qui rendent la volonté impure et faible. Moins on a de désirs, plus la puissance de la pensée et la volonté augmentent. Quand l'énergie sexuelle, l'énergie musculaire, la colère, etc. sont converties en force de volonté, elles sont contrôlées. Il n'y a rien d'impossible sur cette terre à un homme qui a une grande force de volonté.

Quand vous abandonnez une vieille habitude, par exemple celle de boire du café, vous avez contrôlé en partie le sens du goût, détruit un vasana et éliminé un besoin impérieux. Libre maintenant par rapport aux efforts que vous deviez faire pour vous

procurer du café puis le boire, vous avez acquis une certaine paix. L'énergie que ce désir intense de café vous prenait et qui vous agitait peut maintenant être convertie en force de volonté. Par cette victoire sur un de vos désirs vous avez gagné en force de volonté et si vous surmontez ainsi quinze désirs, votre puissance de volonté sera quinze fois plus forte et plus efficace. D'autre part cette victoire, en rendant votre volonté plus forte, vous aide par là même à surmonter d'autres désirs.

La tranquillité d'esprit, l'équilibre, la bonne humeur, la force intérieure, la capacité d'accomplir des tâches difficiles, le succès dans tout ce que vous entreprenez, le pouvoir d'influencer les autres, une personnalité pleine de magnétisme et de dynamisme, une aura magnétique sur le visage, des yeux brillants, un regard stable, une voix puissante, une allure noble, une nature inflexible et sans peur, etc., tout cela fait partie des signes ou des symptômes qui montrent que votre volonté grandit.

Prescriptions simples pour penser clairement

Les images mentales de l'homme ordinaire sont en général très déformées. Il ne sait pas ce que veut dire penser profondément. Ses pensées sont déchaînées et il y a parfois beaucoup de confusion dans son esprit.

Seuls les penseurs, les philosophes et les yogis ont des images mentales claires et bien définies. La clairvoyance permet de voir ces images de façon très intense. Ceux qui pratiquent la concentration et la méditation développent des images mentales puissantes et bien formées.

La plupart de vos pensées ne sont pas bien ancrées en vous. Elles viennent puis s'en vont et sont, de ce fait, vagues et mal définies. Vos images ne sont ni claires, ni puissantes, ni bien définies.

Il vous faudra renforcer vos images mentales en pensant de façon claire, continue et profonde. Par la discrimination (vichara), le raisonnement, et manana ou réflexion profonde et méditation, vous devrez calmer vos pensées et les cristalliser dans une forme définie. Alors l'idée philosophique deviendra précise.

Par la pensée correcte, le raisonnement, l'introspection et la méditation, vous aurez à clarifier vos idées. Alors la confusion disparaîtra et les pensées seront bien établies et ancrées en vous.

Pensez clairement. Clarifiez continuellement vos idées. Pratiquez l'introspection dans la solitude. Purifiez vos pensées jusqu'au plus haut point possible. Faites-les taire.

Ne laissez pas votre esprit bouillonner. Laissez une vague-pensée monter en vous puis se poser calmement. Ensuite seulement laissez monter une autre pensée. Écartez toute pensée étrangère au sujet auquel vous êtes en train de réfléchir.

Sadhana pour des pensées profondes et originales

La plupart d'entre-nous ignorons ce que signifie penser correctement et la grande majorité des personnes pense de façon superficielle. Penser profondément est donné à peu de personnes. Il y a, dans ce monde, très peu de vrais penseurs.

Penser profondément nécessite une pratique spirituelle intense. Il faut d'innombrables naissances pour que le mental évolue comme il convient. Alors seulement il peut penser profondément et correctement.

Les védantins ont recours à la pensées indépendante et originale. La sadhana védantique (manana, réflexion) demande un intellect aiguisé.

La véritable essence de la sadhana védantique est de penser de façon rigoureuse, constante et claire, en allant jusqu'aux racines de tous les problèmes, jusqu'à l'essence même des situations et jusqu'aux véritables présuppositions de toute pensée et de l'être.

Vous devrez abandonner toute idée ancienne, aussi forte et enracinée soit-elle, lorsque vous découvrirez à sa place une nouvelle idée plus élevée.

Si vous n'avez pas le courage de faire face aux conséquences de vos pensées et d'en accepter les conclusions quoi qu'elles puissent signifier pour vous personnellement, il vaut mieux que vous ne philosophiez pas. Prenez le chemin de la dévotion.

Méditez pour acquérir des pensées soutenues et dirigées

Puisque la pensée est une grande force, il y a en elle une grande puissance, et il devient extrêmement important de savoir comment utiliser cette puissance de la manière la plus haute et la plus efficace possible. C'est ce que nous apporte la pratique de la méditation.

La pensée « appliquée » fixe le mental sur un objet et la pensée soutenue le maintient fixé continuellement sur cet objet. L'esprit qui se développe et qui est parvenu à la non-distraction par ces deux sortes de pensée atteint l'extase, qui lui apporte expansion et félicité.

La méditation peut venir lorsque la pensée appliquée et soutenue, l'extase, la félicité et la concentration de l'esprit sont présentes.

Acquérez la puissance créatrice par la pensée

La pensée est une force vitale vivante - la force la plus vitale, subtile et irrésistible qui existe dans l'univers.

Les pensées sont des choses vivantes, elles se déplacent, elles ont un contour, une forme, une couleur, une qualité, une substance, une force et un poids.

La pensée est ce qui agit véritablement ; elle se révèle comme une force dynamique.

Une pensée joyeuse fait naître par contagion une pensée joyeuse chez autrui. Former une pensée noble constitue un antidote puissant à une mauvaise pensée.

Par la pratique des pensées positives nous acquérons une véritable puissance créatrice.

Développez l'individualité : résistez aux suggestions

Ne vous laissez pas influencer facilement par les suggestions d'autrui. Développez le sens de votre propre individualité. Une forte suggestion, même si elle n'influence pas immédiatement, n'est jamais émise en vain - elle agit en temps voulu.

Nous vivons tous dans un monde de suggestions et notre caractère est modifié quotidiennement et inconsciemment par nos rapports avec les autres.

Nous imitons inconsciemment les actions de ceux que nous admirons et nous enregistrons continuellement les suggestions de ceux que nous côtoyons. Nous sommes influencés par ces suggestions. Un homme au mental faible s'abandonne aux suggestions d'un homme dont le mental est plus fort.

Le serviteur est toujours sous l'influence des suggestions de son maître, l'épouse sous celle de son mari, le patient, sous celle de son médecin et l'étudiant, sous celle de son professeur.

L'habitude n'est qu'un produit de la suggestion. Votre manière de vous vêtir, vos attitudes, votre comportement, et même la manière dont vous vous nourrissez, tout cela n'est que le résultat de suggestions reçues.

La nature elle-même émet toutes sortes de suggestions. Les rivières qui coulent, le soleil qui brille, les fleurs parfumées, les arbres qui poussent, tout cela ne cesse de nous envoyer des suggestions.

Les pouvoirs supranormaux qu'apportent la discipline de la pensée

Un puissant occultiste commence par hypnotiser toute une assemblée grâce à la puissance de sa concentration et de sa volonté puis il fait ce qu'on appelle « le tour de la corde ». Il jette en l'air une corde rouge, suggère au public qu'il va grimper sur cette corde et disparaît de la scène en un instant. Mais si on prend une photo, il n'y a rien.

Comprenez et réalisez les pouvoirs de la pensée. Découvrez les pouvoirs cachés et les facultés occultes qui sont en vous. Fermez les yeux. Concentrez-vous. Explorez les régions plus élevées du mental.

Vous pouvez voir des objets éloignés, entendre des voix au loin, envoyer des messages à travers de longues distances, guérir des personnes qui sont loin de vous et vous déplacer vers des lieux lointains en un clin d'œil.

LES PENSÉES : DIVERSITÉ ET CONQUÊTE

Surmontez les pensées tristes

Observez très soigneusement toutes vos pensées. Supposons que vous êtes en proie à de sombres pensées et dépressif. Prenez alors une tasse de thé ou de lait, asseyez-vous calmement et fermez les yeux : trouvez la cause de cette dépression et essayez de détruire cette cause.

Le meilleur moyen de vaincre les pensées tristes et la dépression qui en découle est d'avoir des pensées élevées ou de penser à des choses inspirantes. Souvenez-vous encore et encore de ceci : le positif triomphe du négatif. C'est une grande et réelle loi de la nature.

Pensez très fortement à des pensées contraires à celles qui provoquent la tristesse. Pensez à ce qui élève le mental, à l'allégresse. Imaginez les avantages que représente le fait d'être joyeux. Sentez qu'en fait, en ce moment même, vous possédez cette qualité, que vous êtes joyeux.

Répétez sans cesse mentalement cette formule : « OM allégresse ». Sentez « Je suis très heureux ». Commencez à sourire puis riez plusieurs fois.

Chantez - quelquefois cela aide à s'élever rapidement. Le chant est très bénéfique pour dissiper la tristesse. Chantez OM à haute voix et plusieurs fois. Allez courir au grand air. Votre dépression disparaîtra bientôt. Telle est la méthode du « contraire », celle des raja yogis (pratipaksha bhavana). C'est la méthode la plus facile.

Celle qui consiste à chasser la tristesse de force - par la volonté, par des affirmations, en donnant des ordres au mental - est la plus efficace, mais elle met l'esprit à rude épreuve. Elle demande une grande force de volonté et les personnes ordinaires échouent. Tandis que celle qui consiste à écarter et supprimer un sentiment négatif en lui substituant le sentiment contraire positif, est très simple. Le sentiment négatif indésirable disparaît en très peu de temps. Pratiquez cela et sentez ce qui se passe en vous. Même si vous échouez plusieurs fois, continuez. Après quelques séances de pratique, vous réussirez.

Vous pouvez également traiter de la même façon d'autres sortes de pensées et sentiments négatifs. Si vous éprouvez de la colère, pensez à l'amour. Si vous êtes jaloux, pensez aux bienfaits de la charité et de la magnanimité. Si vous avez des pensées tristes, pensez à quelque paysage ou spectacle inspirant vu récemment ou rappelez-vous un passage exaltant d'un texte que vous avez aimé.

Si votre cœur est dur, pensez à la miséricorde. Si vous êtes enclin à la luxure, pensez aux avantages du célibat. Si vous sentez en vous la malhonnêteté, pensez à l'honnêteté, à l'intégrité. Si vous êtes avare, pensez à la générosité et aux personnes généreuses.

Si vous êtes en proie à l'attachement ou moha (illusion), pensez à la discrimination (atma vichara) ; si vous ressentez de l'orgueil, pensez à l'humilité. Si vous êtes hypocrite, pensez à la sincérité et à ses incalculables avantages. Si vous êtes jaloux, pensez à la noblesse et à la magnanimité. Si vous vous sentez timide, pensez au courage, et ainsi de suite.

Vous chasserez les pensées et sentiments négatifs et vous vous établirez dans un état positif. Il est essentiel de pratiquer de façon assidue. Choisissez vos amis avec soin. Parlez très peu, et seulement de sujets utiles.

La victoire sur les pensées indésirables

Lorsque vous commencerez à pratiquer le contrôle de la pensée, vous éprouverez de grandes difficultés. Vous aurez à faire la guerre aux pensées indésirables. Elles lutteront de leur mieux pour continuer de vivre et diront : « Nous avons tous les droits possibles de rester dans le palais de ton mental. Nous avons, seules et depuis des temps immémoriaux, le monopole de ce lieu, pourquoi donc devrions-nous aujourd'hui quitter notre domaine ? Nous nous battrons jusqu'au bout pour conserver notre droit de naissance. »

Elles sauteront sur vous férocement. Quand vous vous assiérez pour méditer, ce ne seront que des mauvaises pensées en tous genres qui surgiront, et quand vous essaierez de les supprimer, elles vous attaqueront avec deux fois plus de force et de vigueur. Mais le positif triomphe toujours du négatif.

L'obscurité ne peut résister au soleil ni le léopard au lion. De même, toutes les pensées sombres et négatives - ces intrus invisibles, ces ennemis de la paix - ne peuvent résister aux pensées sublimes et divines. Elles ne peuvent que mourir d'elles-mêmes.

Chassez les pensées abominables

Chassez de votre mental toutes les pensées inutiles et méprisables. Les pensées inutiles freinent votre évolution spirituelle et les pensées méprisables en sont les pierres d'achoppement.

Vous êtes toujours loin de Dieu quand vous entretenez des pensées inutiles. Remplacez-les par des pensées sur Dieu. N'ayez que des pensées qui vous aideront et vous seront utiles. Les pensées utiles sont des tremplins pour votre croissance et votre progrès spirituels.

Ne permettez pas au mental de reprendre ses vieux sillons, de fonctionner comme il le veut et selon ses vieilles habitudes. Faites très attention.

Si nous avons dans notre soulier un caillou qui nous fait mal, nous nous déchaussons et nous secouons notre soulier pour faire tomber le caillou. Quand vous

avez bien compris cela, vous avez compris qu'il est aussi facile d'enlever du mental une pensée importune et méprisable qu'un caillou de sa chaussure. En ce qui concerne ce point nous ne devrions pas avoir le moindre doute ni aucun avis différent. Ceci est clair et parfaitement évident, et tant que l'homme ne saura pas faire cela, parler de sa supériorité et de sa conquête de la nature est un absolu non-sens. Il est, en fait, un simple esclave et la proie des chauves-souris fantômes qui passent et volent dans son cerveau comme dans un corridor.

Maîtrisez les pensées mondaines

Les pensées mondaines vous troubleront beaucoup au commencement de cette nouvelle vie où vous apprenez à cultiver votre pensée. Elles vous troubleront également quand vous commencerez à pratiquer la méditation et à mener une vie spirituelle. Mais si vous pratiquez de façon régulière la méditation et la culture des pensées spirituelles, elles mourront d'elles-mêmes peu à peu.

La méditation est un feu qui brûle les pensées mondaines. N'essayez pas de les chasser toutes. Entretenez des pensées positives sur l'objet de votre méditation, pensez de façon positive à des choses élevées.

Observez toujours très attentivement votre mental. Soyez vigilant, demeurez sur le qui-vive. Ne permettez pas que montent de votre esprit des vagues d'irritabilité, de jalousie, de colère, de haine ou de luxure. Ces vagues sombres, comme les pensées mondaines, sont les ennemies de la méditation, de la paix et de la sagesse.

Maîtrisez-les immédiatement en entretenant des pensées divines et sublimes. Les pensées mondaines peuvent être détruites en faisant naître de bonnes pensées et en maintenant ces dernières grâce à la répétition d'un mantra ou du nom du Seigneur, ou en pensant à l'une des formes du Seigneur, ou en pratiquant le pranayama, en chantant le nom de Dieu, en faisant de bonnes actions, ou encore en réfléchissant aux malheurs qu'engendrent les pensées mondaines.

Quand vous atteindrez la pureté, aucune pensée mondaine ne s'élèvera plus dans votre mental. Tout comme il est facile de se défaire d'un intrus ou d'un ennemi quand il n'est qu'à la porte, il est facile de détruire une pensée mondaine au moment où elle apparaît dans l'esprit. Tuez-la dans l'œuf, ne lui permettez pas de prendre racine en profondeur.

Maîtrisez les pensées impures

Quand vous serez très pris par vos tâches quotidiennes, vous n'entretiendrez peut-être aucune pensée impure, mais quand vous vous reposerez et laisserez votre esprit vacant, les pensées impures essaieront d'y entrer insidieusement. Vous devez faire particulièrement attention à votre mental quand il est inoccupé.

La répétition permet aux pensées de gagner en force. Si vous avez une fois une pensée impure ou une bonne pensée, cette pensée impure ou cette bonne pensée a tendance à revenir.

Les pensées de même nature s'assemblent, tout comme les oiseaux de même plumage. Aussi, si vous entretenez une pensée impure, toutes sortes d'autres pensées impures se joignent et vous attaquent, et si vous entretenez une bonne pensée, toutes sortes de bonnes pensées s'assemblent pour vous aider.

Maîtrisez les pensées négatives

Apprenez à maîtriser, purifier et diriger toutes vos pensées. Combattez tout ce qui est doute et pensée négative, et laissez les pensées divines et sublimes venir à vous de tous côtés.

Des pensées de dépression, d'échec, de faiblesse, d'obscurité, de doute, de peur, etc. sont des pensées négatives. Cultivez les pensées positives de force, de confiance, de courage, de bonne humeur, et ces pensées négatives disparaîtront.

Remplissez le mental de pensées divines par le japa, la prière, la méditation (dhyana) et l'étude des Écritures saintes. Soyez indifférent à toutes les pensées négatives ou sans rapport avec le divin ; elles s'évanouiront. Ne luttez pas contre elles. Priez Dieu qu'il vous donne la force. Lisez les livres sacrés, étudiez la *Bhagavad Gita* et le *Ramayana*. Tous les dévots sont passés par ces mêmes épreuves, aussi, prenez courage.

Surmontez les pensées habituelles

Toutes sortes de pensées habituelles concernant le corps, les vêtements, la nourriture, etc. doivent être surmontées par l'atma-chintana ou réflexion sur la nature du moi divin à l'intérieur de son propre cœur. C'est là une tâche difficile qui nécessite patience, pratique sans relâche, et force spirituelle intérieure.

Les srutis déclarent catégoriquement : « Cet atman ne peut être atteint par des personnes faibles ». Les aspirants spirituels sincères, qui ont retiré leur affection des objets des sens, dédient leur être tout entier à la contemplation de l'Eternel.

Ceux qui auront détruit les vasanas et toutes les pensées ordinaires jouiront, emplis de confiance, de calme et d'équilibre, de la béatitude finale dans Brahman. Ils verront toutes choses de façon égale. C'est le mental rusé et puissant qui engendre toute souffrance et toute crainte, toute notion de diversité, différence, distinction ou dualité ; c'est lui qui détruit tout trésor noble et spirituel. Tuez ce mental qui ne fait que troubler.

Quand ce qui est vu et ce qui voit se fondent l'un dans l'autre en celui qui voit, alors se produit l'expérience de la félicité (ananda) ; c'est le quatrième état ou turiya, où on voit seulement et partout l'atman, le jnana sans limite. Toutes les sortes de distinction et de dualité s'évanouissent.

Toute pensée d'attirance ou de répulsion, de goût ou de dégoût, de raga-dvesha, est entièrement détruite. Alors le sage, bien qu'il travaille dans un corps, n'a plus conscience de l'existence de ce corps. Il ne perd jamais le contrôle de lui-même, même au milieu des innombrables illusions de ce monde. Il est comme la femme qui

accomplit ses tâches à la maison tandis que son esprit est tout entier tourné vers celui qu'elle aime et qui est loin. Le sage concentre toujours son esprit sur Brahman.

Puissiez-vous n'accomplir jamais que ces actions vertueuses qui vous aideront à atteindre la Connaissance (jnana), sans y mêler aucune idée de prospérité matérielle pour l'avenir. Puissiez-vous, ayant détruit toute notion de dualité, distinction ou différence, vivre plongé dans l'océan de la félicité brahmanique, dans l'état de parfaite illumination.

Triomphez des pensées sans importance

N'essayez pas de chasser les pensées inutiles et hors de propos. Plus vous essaierez de le faire, plus elles reviendront et gagneront en force. Vous ne ferez que mettre à rude épreuve votre énergie et votre volonté.

Devenez indifférent. Remplissez votre esprit de pensées divines et les autres pensées disparaîtront peu à peu. Parvenez, grâce à une méditation constante, à vous établir dans le nirvikalpa samadhi.

Supprimer la tension des muscles du corps apporte repos et calme au mental. En pratiquant la relaxation, vous reposez votre esprit, vos nerfs fatigués, vos muscles surmenés, et vous acquerrez une immense paix mentale, beaucoup de force et de vigueur. Quand vous pratiquerez cette relaxation, que ce soit celle du corps ou du mental, votre cerveau devra être libre de toute pensée étrangère ou relâchée. La colère, la déception, l'échec, le mal-être, le malheur, le chagrin, les disputes, tout cela entraîne la tension intérieure du mental. Chassez-les.

Transformez les pensées instinctives

Il y a quatre sortes de pensée : symbolique, instinctive, impulsive et habituelle.

La pensée qui s'exprime par des mots est symbolique. Les instincts sont plus puissants que les impulsions, et on appelle « habituelles » les pensées qui concernent le corps, la nourriture, la boisson, les ablutions…

Vous pouvez facilement faire cesser la pensée symbolique mais il est difficile d'arrêter la pensée instinctive et la pensée impulsive.

Le calme et l'équilibre mental peuvent être atteints lorsqu'on a réussi à exterminer l'inquiétude et la colère, c'est-à-dire la peur, car c'est la peur qui, en réalité, est derrière l'inquiétude et la colère. Faites attention et examinez ce qui se passe. Tous les soucis inutiles devraient être évités. Pensez au courage, à la joie, à la béatitude, à la paix et à la gaieté. Asseyez-vous un quart d'heure dans une position agréable et confortable et relaxez-vous.

Vous pouvez aussi vous allonger. Fermez les yeux. Retirez votre mental des objets extérieurs. Calmez-le, faites taire les pensées bouillonnantes.

Diminuez le nombre de vos pensées habituelles

En général, l'esprit des personnes non entraînées à pratiquer de la sorte est occupé par quatre ou cinq sortes de pensées à la fois. Pensées relatives à leur foyer, à

leur travail, leur bureau, au corps, à la nourriture, à la boisson, pensées d'espoir et d'anticipation, pensées sur le moyen de gagner de l'argent, pensées de vengeance ou pensées habituelles sur les besoins de la nature, tel que se laver, etc. Toutes ces pensées occupent en même temps leur esprit.

Si, à trois heures de l'après-midi par exemple, vous êtes plongé dans la lecture d'un livre intéressant, la perspective du plaisir que vous donnera le match de cricket où vous irez à quatre heures viendra de temps en temps déranger votre lecture. Seul un yogi à l'esprit concentré (ekagra) peut avoir une seule pensée à la fois et la garder aussi longtemps qu'il le désire.

Si vous observez votre esprit attentivement, vous constaterez que beaucoup de vos pensées sont incohérentes. L'esprit erre au hasard, sans but précis. Quelques pensées concernent votre corps, ce dont il a envie, puis d'autres arrivent, qui concernent vos amis ou bien vous faites des plans pour gagner de l'argent, ou encore vous pensez à boire, à manger, à moins que ce ne soit à votre jeunesse…

Si vous êtes capable d'étudier le mental et d'avoir des pensées cohérentes sur un sujet particulier, sans penser à aucun autre sujet, c'est là une grande réussite : vous avez fait un grand pas en avant en ce qui concerne le contrôle de la pensée. Ne vous découragez pas.

Accueillez les pensées inspirantes

Le but de la vie est d'atteindre la conscience divine. Il s'agit de réaliser que vous n'êtes ni ce corps périssable ni cet esprit changeant et limité, que vous êtes l'atman qui est toute pureté et libre pour toujours.

Rappelez-vous sans cesse cette pensée inspirante : « *Ajo Nityah Sasvatoyam Purano* » : Sans commencement, Eternel, Permanent est cet Ancien. Ceci est votre vraie nature. Vous n'êtes pas cette petite personnalité éphémère accrochée à ce nom et à cette forme, vous n'êtes pas Ramaswamy, Mukherji, Mehta, Mathew, Garde ou Apte, vous êtes seulement tombé dans cette petite illusion par accident, à cause de quelque nuage d'ignorance qui passait. Réveillez-vous et réalisez que vous êtes le pur atman.

Voici une autre pensée des Upanishads particulièrement belle et inspirante : « *Isavasyamidam sarvam* » - chaque parcelle de l'univers vibre de la vie du Seigneur. Souriez avec les fleurs et l'herbe verte, souriez avec les buissons, les fougères et les brindilles. Entretenez des relations d'amitié avec tous vos voisins, avec les chiens et les chats, les vaches, les êtres humains, les arbres, c'est-à-dire avec toutes les créatures de la nature. Vous aurez ainsi une vie parfaite et pleine de richesses.

Réfléchissez à des pensées éclairantes

Si vous voulez développer la puissance de votre pensée, construire votre personnalité et devenir quelqu'un de grand, ayez toujours avec vous quelques livres contenant des pensées inspirantes et éclairantes, et lisez ces pensées maintes et

maintes fois, jusqu'à ce qu'elles fassent partie de vous-même, de votre vie et de votre action quotidiennes.

Voici quelques pensées éclairantes, auxquelles vous pouvez réfléchir :

Une conscience pure fait un cœur ferme et un esprit fort.

La pauvreté est la sœur aînée de la sagesse.

La connaissance du Soi est le plus grand trésor. La méditation est la clef de la connaissance.

Des pensées claires pour remplacer des pensées obscures

Les pensées de passion et de luxure peuvent être vaincues en pratiquant de façon sérieuse la chasteté (brahmacharya), en aspirant de manière intense à la réalisation de la Vérité et à la connaissance de Dieu, et en méditant sur les avantages incomparables de la pureté.

Les pensées de haine et de colère devraient être contrôlées en formant des pensées d'amour, de pardon, de pitié, d'amitié, de paix, de patience et de non-violence.

L'orgueil et les pensées qui en relèvent doivent être contrôlé en examinant mentalement de façon systématique la valeur de l'humilité.

Les pensées de convoitise ou d'avarice devraient être dissipées par une recherche de l'honnêteté, du désintéressement, de la générosité, du contentement et du détachement des biens de ce monde.

La noblesse et la magnanimité, le contentement, la générosité de cœur, vous aideront à dépasser toute pensée mesquine ainsi que la jalousie et l'avarice.

L'illusion et l'attachement passionné seront surmontés par la discrimination. La simplicité en toutes choses triomphera de la vanité, et la politesse vaincra l'arrogance.

La gamme des pensées

Il y a différentes sortes de pensées. Les pensées instinctives, les pensées visuelles, les pensées auditives (pensées en termes de sons), les pensées symboliques (pensées en termes de symboles), et les pensées habituelles.

Il y a des pensées kinesthésiques (pensées en termes de mouvements, comme lorsque nous jouons à un jeu), et des pensées émotionnelles. Les pensées changent, passent du niveau visuel au niveau auditif et du niveau auditif au niveau kinesthésique.

Il y a un lien intime entre penser et respirer, comme il y a une relation étroite entre le mental et le prana. Quand le mental est concentré, la respiration devient lente, quand la pensée devient rapide, la respiration devient rapide également. Il existe une machine connue sous le nom de psychographe, qui peut enregistrer correctement les différents types de pensées.

Les pensées basses et le développement moral

Les pensées incontrôlées sont la source de tous les maux. Chaque pensée en elle-même est extrêmement faible, car la plupart du temps le mental est distrait par d'innombrables pensées qui ne cessent de changer.

Plus le nombre de pensées est réduit, plus le mental est concentré et plus, en conséquence, il devient fort et puissant.

Détruire les pensées basses et mauvaises nécessite un patient labeur mais le moyen le plus facile et le plus rapide de les détruire est d'entretenir des pensées sublimes. Ignorant les lois de la pensée, l'homme mondain devient la proie de toutes sortes de pensées - pensées de haine, de colère, de vengeance, de luxure. Sa volonté s'affaiblit de plus en plus, ses facultés de discernement se font déficientes et il devient l'esclave du fonctionnement subtil et pernicieux de son esprit.

Le meilleur moyen d'acquérir une grande force mentale est d'entretenir des pensées nobles, bonnes, sublimes et, grâce à leur aide, de contrôler les pensées de distraction et de dissipation, les pensées basses et mondaines.

Quand une mauvaise pensée harcèle le mental, le meilleur moyen pour la vaincre est de l'ignorer. Comment peut-on ignorer une mauvaise pensée ? En l'oubliant. Comment peut-on l'oublier ? En ne prenant pas plaisir à y revenir ou, lorsqu'elle est là, en ne s'y abandonnant pas. Comment peut-on empêcher le mental de l'accueillir de nouveau ou de s'y abandonner ? En pensant à quelque chose de très intéressant, de sublime et d'inspirant. Ignorer, oublier, penser à quelque chose d'inspirant : ces trois points constituent la grande sadhana pour parvenir à la maîtrise des mauvaises pensées.

LES MÉTHODES POSITIVES DE CONTRÔLE DE LA PENSÉE

Le contrôle de la pensée par la pratique de la concentration

Faites taire les pensées qui bouillonnent, calmez les émotions qui surgissent. Au commencement, concentrez-vous sur une forme concrète: une fleur, la forme du Bouddha, n'importe quelle image de rêve, la lumière irradiante du cœur, l'image d'un saint ou votre ishta devata.

Asseyez-vous et pratiquez cela trois ou quatre fois par jour - d'abord tôt le matin, puis à huit heures, à seize heures, et à vingt heures. Les dévots se concentrent sur le cœur, les raja yogis sur le trikuti (espace entre les sourcils et siège du mental), les védantins sur l'Absolu. Vous pouvez aussi vous concentrer sur le bout de votre nez, sur le nombril, ou sur le muladhara chakra (au-dessus de la dernière vertèbre de la colonne vertébrale).

Quand des pensées sans rapport avec l'objet qui vous occupe entrent dans votre mental, restez indifférent, elles passeront. Ne les chassez pas de force, elles persisteront, résisteront - ce ne fera que mettre votre volonté à l'épreuve - et reviendront avec une force redoublée. Remplacez-les plutôt par des pensées divines. Elles disparaîtront alors peu à peu. Soyez lent et persévérant dans la pratique de la concentration.

La pratique de la concentration a pour but de faire cesser les modifications du mental. C'est la fixation de celui-ci, pendant longtemps, sur une seule forme ou un seul objet. Afin de supprimer son agitation et les divers autres obstacles qui l'empêchent de se concentrer, il est nécessaire de pratiquer cette concentration sur un seul objet.

La concentration s'oppose aux pensées sensuelles et aux désirs, la félicité à l'agitation et au chagrin, la pensée continue à la perplexité, la pensée mise en action à la paresse et à la torpeur, l'acceptation joyeuse à la mauvaise volonté.

La tendance naturelle du mental est d'aller vers l'extérieur. Il est donc facile de concentrer son esprit sur des objets extérieurs. Ayez en face de vous l'image de Sri Krishna, de Rama, de Narayana, de Devi, de Jésus ou toute autre image. Regardez-la fixement, sans cligner des yeux. Fixez d'abord la tête, puis le corps, puis les jambes. Répétez ce processus maintes et maintes fois. Quand votre mental commence à se calmer, fixez alors un seul point, fermez les yeux, et visualisez mentalement l'image.

Vous devriez pouvoir visualiser très clairement cette image même quand elle n'est pas devant vous. Il vous faudra pouvoir la faire venir mentalement en un

instant et la garder ainsi en vous, fixe et stable, pendant un moment. Voilà ce qu'est la concentration. Pour cela, vous aurez à pratiquer tous les jours.

Si vous désirez augmenter votre puissance de concentration, vous devrez aussi réduire vos désirs et vos activités mondaines et observer le silence tous les jours pendant quelques heures. Alors seulement, le mental se concentrera très facilement et sans difficulté.

Pendant la concentration, il n'y aura plus dans votre « lac-mental » qu'une seule pensée, une seule vague. Le mental prend alors la forme d'un seul objet ; toutes ses autres opérations sont suspendues.

Le contrôle de la pensée par une attitude positive

Essayez d'être capable de vous fermer, de vous protéger contre toute pensée et influence négative ou indésirable, et de faire de vous quelqu'un de positif en adoptant pour cela l'attitude d'esprit qui convient. Agir ainsi vous permettra de devenir réceptif à toutes les impulsions plus élevées de l'âme qui viennent de l'intérieur ainsi qu'à toutes les forces et influences plus hautes qui viennent de l'extérieur. Procédez par suggestion, dites-vous : « Je me ferme, je me rends positif à toutes les choses d'ici-bas, et ouvert et réceptif à toutes les influences élevées, à tout ce qui vient d'en haut ». Si vous adoptez consciemment cette attitude de temps à autre, elle deviendra bientôt une habitude.

Toutes les influences basses et indésirables, tant du monde visible que du monde invisible, seront ainsi laissées à la porte, et toutes les influences nobles seront invitées à entrer - elles le feront dans la mesure exacte où vous les y aurez invitées.

Dans l'esprit, il y a à la fois doute et conscience d'une réalité. Un premier doute surgit : Dieu existe-t-il ou non ? Cela s'appelle samsaya-bhavana. Puis un autre vient : puis-je ou non réaliser Brahman ? Mais alors une voix monte : « Dieu ou Brahman est réel. Il est une réalité aussi tangible et aussi concrète que ce fruit, cet amalaka que je tiens dans la main. Il est en même temps Somme de Toutes Connaissances et Félicité (Prajnanaghana, Chidghana, Anandaghana). Je peux Le réaliser ! »

Nous avons compris certaines choses très clairement et certaines de nos idées sont parfaitement bien fondées et ancrées en nous. D'autres, au contraire, vont et viennent, sont floues et instables. Il nous faudra les cultiver jusqu'à ce qu'elles soient fermement établies et implantées en nous, et le fait de les clarifier ôtera de notre esprit le doute et la confusion. Quand un doute surgira : « Existe-t-il un Dieu ou non ? Parviendrai-je ou non à la réalisation du Moi ? », il devra être dissipé par des suggestions bien dirigées et des affirmations telles que : « Oui Il existe. Oui je réussirai. Il n'y a pas de doute à cela ». « Dans mon vocabulaire, il n'y a aucune place pour des mots tels que : infaisable, impossible, difficile… Tout est possible sous le soleil ». Rien n'est difficile lorsque vous vous êtes décidé intérieurement très fermement. Une forte détermination et une ferme résolution apportent un succès

complet dans tout ce que l'on entreprend et en particulier dans le domaine de la conquête du mental.

Le contrôle de la pensée par la non-coopération

Ne coopérez pas avec votre esprit lorsqu'il s'égare de manière néfaste. Ainsi, peu à peu, il viendra sous votre contrôle. Voici la méthode pratique pour ne pas coopérer. S'il vous dit : « Je dois manger des pralines aujourd'hui », répondez : « Je ne collabore pas avec toi aujourd'hui, je ne mangerai pas de pralines, je ne mangerai que du pain et des lentilles ». S'il vous dit : « Je dois aller au cinéma », répondez : « J'irai au satsang de Swami Ramananda et j'écouterai sa conférence sur les Upanishads ». S'il dit : « Je dois mettre une chemise en soie », dites : « Désormais, je ne porterai plus aucun vêtement en soie mais uniquement en khaddar ». Telle est la méthode de non-coopération avec le mental. Il s'agit de nager à contre-courant des désirs sensuels. Ainsi le mental sera réduit, deviendra peu à peu votre serviteur obéissant et vous en serez devenu le maître.

L'homme qui a acquis la maîtrise de soi et se meut parmi les objets en ayant ses sens sous contrôle, qui est libre de toute attraction ou répulsion, celui-là parvient à la paix. L'esprit et les sens ont en eux, naturellement, deux courants : le courant d'attraction et le courant de répulsion. En conséquence, ils aiment certains objets et en rejettent d'autres. Mais l'homme discipliné se meut parmi les objets en ayant l'esprit et les sens maîtrisés par le Soi, détachés de toute attraction et de toute répulsion, et il atteint la paix de l'Eternel.

Celui qui est discipliné a une très forte volonté, et par conséquent son esprit et ses sens obéissent à cette volonté. Il n'utilise que ce qui lui est nécessaire pour maintenir son corps en bonne santé - et cela sans amour et sans haine. Il ne prend jamais ce qui est interdit par les Écritures (sastras).

L'art de diminuer le nombre de pensées

Dans les plantations d'arbres à caoutchouc, les planteurs font des coupes en enlevant les petits arbres qui sont à proximité des grands. Ceci permet d'éclaircir la forêt mais aussi d'obtenir des grands arbres une plus grande quantité de latex. De même, vous devez « éclaircir » vos pensées en les détruisant une à une afin de pouvoir récolter le lait d'ambroisie, le nectar d'immortalité.

De même que, dans un panier, vous ne gardez que les bons fruits et enlevez ceux qui sont mauvais, de même, ne gardez dans votre esprit que les bonnes pensées et chassez les mauvaises.

Tout comme un guerrier qui tranche la tête de ses ennemis un par un, au fur et à mesure qu'ils sortent de la trappe d'une forteresse, de même détruisez une à une les pensées qui montent, à l'instant où elles émergent à la surface de votre mental.

Quand on a coupé la queue d'un lézard, le tronçon sectionné s'agite un moment encore. Ceci vient de ce qu'il y subsiste un peu de prana. Mais après une minute ou deux, tout mouvement cesse. De même, même après que vous avez réduit et élagué

vos pensées, certaines d'entre elles, comme la queue du lézard, continuent de s'agiter. Mais elles sont impuissantes et ne peuvent faire aucun mal sérieux, car elles n'ont plus de vitalité.

Pareilles à un homme en train de se noyer qui essaie de se rattraper à n'importe quoi pour se sauver, les pensées privées de vitalité font de leur mieux pour recouvrer la vie et leur vigueur perdues. Mais si vous persévérez chaque jour régulièrement dans votre pratique de la concentration et de la méditation, elles mourront d'elles-mêmes, comme une lampe sans huile finit par s'éteindre.

La passion, l'égoïsme, la jalousie, l'orgueil, la haine sont très profondément enracinés en nous. Si vous coupez les branches d'un arbre, elles repoussent au bout de quelque temps. De même, les pensées qui ont été supprimées ou élaguées provisoirement se manifestent encore après un certain temps. Il vous faudra les déraciner complètement, et cela par des efforts énergiques, en pratiquant le juste discernement (vichara) et la méditation.

Le contrôle des pensées par la méthode de Napoléon

Quand vous pensez à un sujet donné, ne permettez pas à d'autres pensées de pénétrer dans votre esprit. Quand vous pensez à une rose, pensez uniquement aux différentes sortes de roses qui existent et ne permettez à aucune autre pensée d'entrer.

Quand vous pensez à la miséricorde, pensez à la miséricorde et à la miséricorde seulement. Ne pensez ni au pardon ni à la tolérance. Quand vous étudiez la *Bhagavad Gita*, ne pensez pas à du thé ou à un match de cricket. Soyez totalement absorbé par votre sujet.

Napoléon contrôlait ses pensées de cette manière : « Quand je veux penser à des choses agréables, je ferme les portes de mon esprit derrière lesquelles se trouvent des choses moins agréables et j'ouvre celles derrière lesquelles se trouvent les pensées agréables. Quand je veux dormir, je ferme toutes les portes de mon esprit ».

Empêchez les mauvaises pensées de revenir

Admettons que de mauvaises pensées occupent votre esprit tous les trois jours et, à chaque fois, pendant douze heures d'affilée. Si vous parvenez, par la pratique quotidienne de la concentration et de la méditation, à ne les laisser entrer qu'une seule fois par semaine et pendant dix heures seulement, vous aurez fait un réel progrès. En persévérant dans votre pratique, la fréquence de retour ainsi que le temps passé dans votre esprit diminueront progressivement.

Elles disparaîtront même bientôt complètement. Comparez votre état d'esprit actuel à celui de l'an passé, ou d'il y a deux ans : vous découvrirez vos progrès.

Au début, ce progrès sera très lent ; il vous sera même difficile de le mesurer et de voir votre croissance spirituelle.

Ne faites aucune concession aux mauvaises pensées

D'abord une mauvaise pensée pénètre dans votre mental, puis vous laissez votre puissante imagination s'en emparer : en fait vous prenez plaisir à rester avec cette mauvaise pensée.

Vous consentez à ce qu'elle reste dans votre mental et, petit à petit, une mauvaise pensée à laquelle on ne résiste, pas finit par avoir une forte emprise sur le mental. Il devient alors très difficile de l'en chasser. Comme dit le proverbe : « Donnez un doigt à un fripon et il vous prendra le bras ». Ceci est vrai également des mauvaises pensées.

Étouffez dans l'œuf les mauvaises pensées

Tout comme vous fermez votre porte ou votre barrière lorsqu'un chien ou un âne essaie d'entrer chez vous, de même fermez votre mental avant qu'aucune mauvaise pensée ait eu le temps d'y pénétrer et de produire une impression sur votre cerveau physique. Vous deviendrez sage bientôt et atteindrez la paix éternelle et infinie, la félicité.

Supprimez la luxure, l'avidité, l'égoïsme. N'ayez que des pensées pures et saintes. C'est une tâche ardue et difficile qu'il vous faudra pratiquer, mais, après quelque temps, votre effort rencontrera le succès.

La destruction d'une mauvaise pensée vous donnera la force d'en éliminer d'autres et développera votre force d'âme et votre volonté.

Ne désespérez jamais, même si vous ne réussissez pas à écraser une mauvaise pensée. Il n'y a pas de réussite sans douleur. La force spirituelle intérieure se manifestera petit à petit en vous. C'est quelque chose que l'on sent.

La pratique spirituelle pour éliminer les mauvaises pensées

Parfois, votre mental frémira quand des pensées mauvaises y entreront. C'est là un signe de progrès spirituel, signe que vous grandissez spirituellement. Vous serez également tourmenté en pensant aux mauvaises actions que vous avez commises dans le passé.

Ceci aussi est un signe de transformation spirituelle. Vous ne referez pas ces actions car votre mental frémira et votre corps tremblera quand une mauvaise pensée vous poussera, par la force de l'habitude, à refaire une de ces actions. Continuez de méditer avec toute votre énergie et beaucoup de sérieux. Tous les souvenirs des mauvaises actions passées, toutes les mauvaises pensées, toutes les suggestions de Satan mourront alors d'elles-mêmes et vous serez établi dans la pureté et la paix parfaites.

Au commencement, à peine vous serez-vous assis pour méditer que toutes sortes de pensées mauvaises surgiront dans votre mental. Pourquoi donc cela arrive-t-il pendant la méditation, précisément quand on essaie d'avoir des pensées pures ?

À cause de cela des aspirants abandonnent la pratique spirituelle de la méditation. Si vous essayez de conduire un singe, il tente de sauter sur vous pour se

venger. De même, vos anciennes mauvaises pensées se vengent et vous attaquent avec une force redoublée quand vous essayez d'avoir des pensées bonnes et divines. C'est un ennemi qui essaie de vous résister avec véhémence quand vous essayez de le chasser hors de chez vous.

Il existe une loi de résistance dans la nature. Les vieilles pensées mauvaises s'affirment et disent : « Ô homme ! Ne sois pas cruel ! Tu nous as permis de rester dans ton esprit depuis des temps immémoriaux, nous avons donc le droit d'y demeurer. Nous t'avons aidé jusqu'à ce jour dans toutes tes vilaines actions. Pourquoi veux-tu maintenant nous chasser de notre maison ? Nous ne la quitterons pas ». Ne vous découragez pas. Continuez à pratiquer la méditation régulièrement. Les mauvaises pensées diminueront.

Bientôt elles périront toutes car le positif triomphe toujours du négatif : telle est la loi de la nature. Les mauvaises pensées négatives ne peuvent résister devant les bonnes pensées positives. Le courage triomphe de la crainte, la patience de la colère et de l'irritabilité, l'amour de la haine, et la pureté de la luxure.

Le seul fait que vous vous sentiez mal à l'aise maintenant quand, pendant la méditation, une mauvaise pensée surgit à la surface de votre mental, montre que vous vous développez spirituellement.

Dans le passé, vous avez consciemment entretenu toutes sortes de pensées néfastes. Vous les avez accueillies, nourries. Persistez dans vos pratiques spirituelles. Soyez tenace et diligent, vous ne pouvez que réussir. Même un aspirant assez ordinaire, s'il poursuit sa pratique du japa et de la méditation de manière continue pendant deux ou trois ans, remarquera en lui un merveilleux changement. Maintenant, il ne peut plus ne pas pratiquer. S'il s'interrompt un seul jour, il sent vraiment, ce jour-là, qu'il a perdu quelque chose. Son mental est réellement mal à l'aise.

Les meilleurs remèdes contre les mauvaises pensées

Quand le mental est vide, les mauvaises pensées essaient d'y entrer. La mauvaise pensée est le commencement, le point de départ de l'adultère. Un seul regard sensuel et vous avez déjà commis l'adultère dans votre cœur. Les actions mentales sont les véritables actions. Souvenez-vous-en ! Dieu juge l'homme à ses intentions tandis que l'homme juge autrui en fonction des actions extérieures qu'il le voit faire. Si vous voulez ne pas vous tromper, considérez l'intention.

Gardez votre mental entièrement occupé, les mauvaises pensées ne pourront y entrer. Un cerveau désœuvré est l'atelier du diable. Surveillez le mental à chaque instant.

Entreprenez toujours quelque travail - cousez, nettoyez, balayez, allez chercher de l'eau, lisez, méditez, dites votre chapelet, chantez des chants sacrés, priez, servez vos aînés ou soignez les malades. Evitez bavardages et commérages. Emplissez votre mental de pensées sublimes, comme celles qui sont dans la *Bhagavad Gita*, les Upanishads, le *Yoga Vasishtha*...

La discipline journalière des pensées

Le mental est un diable malicieux, un singe qui sautille. Il doit être discipliné chaque jour. Alors seulement, il viendra peu à peu sous votre contrôle.

C'est seulement par un entraînement pratique du mental que vous pouvez empêcher les mauvaises pensées et les mauvaises actions de monter en vous, ou, pour celles qui sont déjà venues, de revenir. Et c'est seulement en entraînant quotidiennement votre mental que vous pouvez encourager les bonnes pensées et les bonnes actions à venir en vous ou à y rester, lorsqu'elles sont déjà venues.

Voici un merveilleux exercice pour la détente mentale. Pratiquez-le quotidiennement, il vous remplira d'inspiration et de force. Fermez les yeux. Pensez à quelque chose de plaisant - quoi que ce soit -, cela détendra votre mental très agréablement. Pensez par exemple à la chaîne majestueuse des Himalayas, au Gange sacré, aux paysages remarquables du Cachemire, au Taj Mahal, ou au Mémorial Victoria à Calcutta. Vous pouvez penser également à un coucher de soleil magnifique, aux immenses étendues de l'océan, au bleu infini du ciel.

Imaginez que votre corps et le monde entier sont en train de flotter comme un fétu de paille dans l'immense océan de l'Esprit. Sentez que vous êtes en contact avec l'Etre Suprême, que la vie de l'univers bat, vibre, palpite à travers vous. Sentez que le Seigneur Hiranyagarbha, l'Océan de Vie, vous berce doucement sur son immense poitrine. Ouvrez ensuite les yeux. Vous expérimenterez une paix mentale, une force et une vigueur extraordinaires. Pratiquez cet exercice et ressentez-en l'effet.

Les pensées et l'analogie du serpent

Tout comme les fruits naissent de la graine, les actions naissent des pensées. Les bonnes pensées engendrent les bonnes actions et les mauvaises pensées, les mauvaises actions. Entretenez de bonnes pensées et repoussez les mauvaises. Si vous cultivez de bonnes pensées en pratiquant le satsang, l'étude des livres religieux, la prière, etc. Les mauvaises pensées mourront d'elles-mêmes.

De même que lorsqu'un caillou vous gêne dans votre chaussure, vous l'enlevez immédiatement, de même vous devez être capable d'enlever aussitôt de votre mental toute pensée qui le tourmente. Alors seulement vous aurez acquis une force suffisante dans le contrôle de vos pensées, alors seulement vous aurez fait un réel progrès sur le chemin spirituel.

Quand vous tapez à coups de bâton sur la tête d'un serpent et la lui écrasez, elle reste absolument sans bouger pendant un certain temps. Vous croyez alors que le serpent est mort. Mais soudain il redresse la tête et s'enfuit. De même, les pensées que vous avez un jour écrasées et supprimées regagnent de la force et relèvent la tête. Elles doivent être détruites totalement, pour qu'il leur soit impossible de ressusciter.

La conquête du monde par la conquête de la pensée

Contrôlez les pensées ou sankalpas. Evitez l'imagination, le rêve éveillé. Le mental sera exterminé. Seule l'extinction des sankalpas est moksha ou libération. Le mental est détruit quand il n'y a plus d'imagination.

L'expérience de ce monde illusoire est due à votre imagination ; elle disparaît donc quand l'imagination est arrêtée complètement.

La victoire sur les pensées est véritablement une victoire sur tout ce qui limite, sur la faiblesse, l'ignorance et la mort. La guerre intérieure contre le mental est plus terrible que la guerre extérieure avec armes et mitrailleuses. Conquérir les pensées est plus difficile que conquérir le monde par les armes. Domptez vos pensées et vous pourrez conquérir le monde.

Creusez un canal divin pour la force de la pensée

Les pensées coulent généralement avec aisance vers les objets extérieurs. Le mental pense très facilement aux objets de ce monde. C'est en effet sa nature (svabhava).

La force mentale coule facilement dans les anciens sillons des pensées mondaines mais trouve extrêmement difficile de penser à Dieu. C'est un dur travail pour l'homme dont le mental est, du point de vue du cycle des naissances et des morts, tourné vers l'activité.

La difficulté à détacher le mental des pensées mondaines et des objets extérieurs et à le fixer sur Dieu est la même que celle que vous auriez si vous vouliez faire couler le Gange vers Gangotri au lieu de le laisser suivre son cours naturel vers Ganga-Sagar. Ou bien, c'est comme si vous vouliez ramer à contre-courant de la Jamuna.

Et pourtant, si vous voulez vous libérer de la roue des naissances et des morts, vous devez entraîner votre mental à couler vers Dieu. Il vous faudra faire cela en grande partie contre sa volonté, en y consacrant tous vos efforts et en pratiquant le renoncement (tyaga). Il n'y a pas d'autre chemin pour échapper aux misères et aux tribulations de ce monde.

Le rôle de la vigilance dans le contrôle de la pensée

Au commencement, il est très difficile de fixer son mental sur une seule pensée. Diminuez le nombre de vos pensées, essayez de ne penser qu'à un seul sujet.

Si vous pensez aux roses, pensez uniquement à tout ce qui a un rapport avec les roses. Vous pouvez penser aux différentes sortes de roses cultivées dans les diverses parties du monde ou bien à toutes les préparations fabriquées à partir des roses et à l'usage que l'on en fait. Vous pouvez même permettre à votre esprit de penser à d'autres fleurs, mais ne pensez ni à des fruits ni à des légumes.

Contrôlez le vagabondage sans but du mental. Ne le laissez pas errer quand vous pensez à des roses. Graduellement vous parviendrez à le fixer sur une seule pensée.

Vous aurez à le discipliner chaque jour. Le contrôle de la pensée nécessite une vigilance permanente et sans fin.

Observez et spiritualisez vos pensées

Observez vos pensées. Contrôlez vos pensées. Soyez-en le témoin. Puis, élevez-vous au-dessus d'elles et demeurez dans cette conscience pure où il n'en existe plus.

Les impressions subtiles, les tendances, les désirs et les passions qui se trouvent dans les profondeurs de notre subconscient exercent une immense influence sur notre vie consciente. Ils devraient être purifiés et sublimés. Ils doivent être spiritualisés. Ecoutez ce qui est propice. Pensez à ce qui est propice, parlez de ce qui l'est, méditez sur ce qui l'est, comprenez et sachez ce qui l'est.

La peur, une forte antipathie, la haine cachée, les préjugés, l'intolérance, la colère, la luxure, tout cela trouble l'action du mental subconscient. Cultivez les vertus. Purifiez et renforcez votre mental subconscient. Le désir, l'avidité… vous rendent esclaves et obscurcissent votre mental. Il doit être libéré et rendu à sa pureté originelle pour pouvoir refléter la vérité et pratiquer la méditation. Les impulsions inférieures appartiennent au corps physique et au plan mental.

Quand le mental cesse de fonctionner c'est-à-dire quand il n'y a plus de vasanas (impressions mentales et désirs subtils), alors on atteint l'état de manonasa ou annihilation du mental.

LES DIFFÉRENTS MODES DE CULTURE DE LA PENSÉE

La discrimination et la culture mentale intérieure

Quand des désirs surgissent dans votre mental, n'essayez pas de les réaliser. Rejetez-les au moyen de la discrimination, en vous interrogeant de manière correcte sur leur signification et en demeurant impartial. Si vous pratiquez ceci de façon constante, vous acquerrez tranquillité d'esprit et force mentale. Le mental est alors simplifié, son vagabondage immédiatement contrôlé et ses tendances à aller vers l'extérieur freinées.

Si les désirs sont détruits, les pensées mourront d'elles-mêmes. Le mental est ainsi détaché des multiples objets des sens par une observation continuelle de leurs défauts, et il est fixé sur Brahman.

Dans la pratique de sama ou équanimité, les cinq jnana-indriyas ou organes de la connaissance, c'est-à-dire l'ouïe, le toucher, la vue, le goût et l'odorat sont également contrôlés. Sama est l'état de sérénité du mental auquel on parvient par l'extermination constante des désirs (vasanas).

Les pensées malsaines et la vigilance envers soi

Prenez pleinement conscience des graves et désastreuses conséquences qu'entraînent pour vous-même les pensées malsaines. Vous serez ainsi sur vos gardes lorsqu'elles surgiront. Dès qu'elles apparaîtront, surmontez-les ou tournez votre mental vers un autre objet, vers des pensées divines, la prière, le japa. L'empressement réel dont vous ferez preuve pour expulser ces pensées vous mettra dans un état d'alerte tel que, lorsqu'elles se manifesteront dans vos rêves, vous vous éveillerez immédiatement. Et si l'ennemi vient quand vous êtes éveillé, il ne vous sera pas trop difficile d'en venir à bout, à condition cependant d'être suffisamment vigilant.

Vous devez être libéré des déformations et des erreurs de votre mental. Le mental est un enfant joueur. Ses énergies revendicatrices doivent être tournées, réemployées pour devenir les canaux passifs par lesquels la vérité pourra être transmise. Le mental doit être rempli de pureté (sattva). Il faut l'entraîner à penser constamment à la Vérité et à Dieu.

Si vous voulez progresser rapidement sur le chemin spirituel, observez chacune de vos pensées. Un mental vacant est toujours malheureux ; c'est l'atelier du diable. Soyez attentif, montez la garde auprès de lui, et observez chacune de vos impulsions, chacune de vos pensées.

Spiritualisez ou sublimez vos instincts. Une mauvaise pensée est le plus dangereux des voleurs. Tuez ce voleur avec l'épée de la sagesse. Faites monter en vous chaque jour de nouvelles vibrations, de nouvelles ondes de divines pensées. Rendez vos pensées pures, fortes, sublimes et claires. Vous y gagnerez une force et une paix spirituelle immenses.

Chaque pensée doit être constructive et noble. Les pensées ne sont que des réfractions. Tuez toutes les pensées. Pénétrez dans la Lumière des lumières. Si vous désirez atteindre la réalisation du Soi, imagination et spéculation doivent cesser. Purifiez et contrôlez les émotions. Au-dessous de votre vie consciente, il y a une immense région, celle de la vie subconsciente.

Toutes les habitudes ont leur origine dans le niveau subconscient. La vie subconsciente est plus puissante que la vie ordinaire de conscience objective. Par la pratique du yoga vous pouvez modifier, contrôler et influencer les profondeurs subconscientes qui sont en vous. Prenez un défaut, un vice, et chaque matin méditez sur la vertu opposée. Cette vertu, pratiquez-la dans la journée. Le vice ne tardera pas à disparaître. Méditez le matin sur la vertu de miséricorde, pratiquez la miséricorde pendant la journée, et bientôt l'esprit de miséricorde se développera en vous.

Si des mauvaises pensées pénètrent dans votre mental une fois par mois au lieu de trois fois par semaine (souvenez-vous que la pensée seule est le commencement de l'adultère), si vous vous mettez en colère une fois par mois au lieu d'une fois par semaine, c'est là un signe de progrès, et que votre volonté et votre puissance spirituelle augmentent. Soyez aussi de bonne humeur, et tenez le journal de votre progrès spirituel.

Le développement de soi par la culture yoguique de la pensée

On considère comme suspects et relevant de la magie orientale les phénomènes supraphysiques qui surviennent lors de la pratique du yoga, ainsi que l'expérience des niveaux plus subtils que fait celui qui le pratique. Le yoga n'est pas quelque chose de fantastique et ne contient rien « d'anormal ». Il vise au développement intégral de toutes les facultés de l'homme. C'est une méthode rationnelle et éprouvée au cours des siècles pour atteindre une vie plus complète et plus sainte. Cette méthode, chacun dans l'avenir la suivra de façon naturelle.

Toutes les méthodes de yoga ont pour base un entraînement éthique et une perfection morale. Ainsi, l'extermination des vices et le développement de certaines vertus sont la première marche de l'échelle du yoga.

La seconde marche est de discipliner votre nature et de former votre caractère de façon à ce qu'il devienne équilibré et pur. Ceci nécessite un ensemble d'habitudes correctes et de pratiques journalières régulières. Sur cette base solide - un caractère fermement établi et vertueux - on peut alors continuer d'édifier la structure du yoga.

La culture de la pensée par la méthode de substitution

La méthode substitutive est très facile et très efficace pour détruire les mauvaises pensées. Dans le jardin de votre mental, cultivez des pensées positives et vertueuses de compassion, d'amour, de pureté, de pardon, d'intégrité, de générosité et d'humilité.

Les pensées négatives et perverses de haine, de luxure, de colère, d'avidité et d'orgueil mourront alors d'elles-mêmes.

Il est difficile de détruire les mauvaises pensées en les attaquant directement. Vous ne feriez que mettre à l'épreuve votre volonté et perdre votre énergie.

Méthodes spirituelles pour cultiver la pensée

Si vous pensez encore et encore à quelque chose d'impur, cette pensée gagne de plus en plus de force et acquiert de surcroît la force de l'élan. Vous devez donc la chasser immédiatement. Si vous trouvez cela difficile, accueillez des pensées contraires, c'est-à-dire divines. Cultivez des pensées sublimes et élevées, et les mauvaises pensées mourront d'elles-mêmes. Une pensée noble est un antidote puissant contre une mauvaise pensée. Cette méthode substitutive est plus facile que celle qui consiste à les attaquer directement. En répétant le nom de Dieu des milliers de fois par jour, les bonnes pensées gagneront une nouvelle force. En répétant « *Aham Brahma Asmi* » (Je suis Brahman) des milliers de fois par jour, l'idée que vous êtes l'esprit (atman) deviendra de plus en plus puissante tandis que l'idée que vous êtes le corps deviendra de plus en plus faible.

Quand de mauvaises pensées entrent dans votre esprit, n'utilisez pas votre volonté pour les chasser, vous ne feriez que perdre votre énergie et la mettre à l'épreuve. Vous vous fatiguerez. Plus vos efforts seront grands, plus les mauvaises pensées reviendront avec une force, une fréquence et une puissance toujours plus grandes. Soyez indifférent, demeurez calme. Elles disparaîtront bientôt. Ou bien substituez-leur de bonnes pensées (c'est la méthode pratipaksha bhavana), ou encore pensez à une image de Dieu, ou répétez constamment votre mantra avec beaucoup de force. Ou priez.

L'importance de la culture de la pensée

La culture de la pensée est un sujet vital. Très peu de personnes connaissent cet art, cette science. Même les personnes soi-disant éduquées ignorent ce point fondamental dans le domaine de l'éducation.

Nous sommes tous victimes de vagabondage mental. Toutes sortes de pensées sans suite vont et viennent dans notre mental, sans rythme ni raisonnement, sans harmonie ni discipline. Tout est dans un état de pur chaos et de complète confusion, et nos idées ne sont pas claires.

Vous ne pouvez, fût-ce deux minutes seulement, penser à un sujet de manière ordonnée et systématique. Vous ne comprenez pas les lois qui gèrent les pensées ni celles qui correspondent au niveau du mental.

A l'intérieur de vous-mêmes, c'est une parfaite ménagerie. Chez une personne sensuelle, toutes sortes de pensées sensuelles se battent entre elles pour entrer dans son mental et y avoir la première place. Ainsi, la vue se bat pour imposer ses propres pensées : ce qu'elle veut, c'est voir de belles choses. L'ouïe, elle, ne veut apporter que des pensées basses de luxure, de haine, de jalousie et de peur. Beaucoup de personnes ne peuvent entretenir même une seconde seulement une pensée sublime et divine. Leur esprit est ainsi fait que leur énergie mentale emprunte toujours le canal de la sensualité.

Le combat des pensées

Lorsque nous commençons ce travail de culture de la pensée, un combat se livre en nous entre les pensées pures et les pensées impures. La pensée impure essaie encore et encore d'entrer dans le mental. Elle affirme : « Ô petit homme, tu m'as abritée au début. J'étais alors la bienvenue et tu m'accueillais cordialement. J'ai donc tous les droits possibles de séjourner aux niveaux inférieurs de ton esprit, à ceux des instincts et des passions. Pourquoi, maintenant, es-tu cruel envers moi ? Je t'ai seulement poussé un peu, stimulé, pour aller au restaurant, à l'hôtel, au cinéma, au théâtre, au dancing ou dans des bars. Tu as connu, grâce à moi et à moi seule, tant de joies de toutes sortes... Pourquoi être ingrat aujourd'hui ? Je te résisterai, persisterai et reviendrai encore et encore. Fais comme tu veux : tes vieilles habitudes t'ont rendu faible et tu n'auras pas la force de résister ». Mais bientôt seules les pensées pures gagneront et entreront, car sattva est une plus grande puissance que rajas et tamas. Le positif l'emporte sur le négatif.

La bonne pensée est la première perfection

La pensée est un bon serviteur. C'est un instrument. Il vous faudra l'utiliser avec tact et de la manière qui convient. Il est de première nécessité, pour atteindre le bonheur, de contrôler ses pensées.

Votre pensée est imprimée sur votre visage. La pensée est un pont qui relie l'humain au Divin. Votre corps, votre travail, votre foyer sont uniquement des projections de votre mental. La pensée est une force dynamique. Une bonne pensée est la première perfection et la pensée est la véritable richesse.

Cultivez vos pensées et devenez un bouddha

Chassez de votre mental toutes les pensées sans intérêt, inutiles, ou déplaisantes. Les pensées inutiles retardent, empêchent votre croissance spirituelle et les pensées déplaisantes en sont les pierres d'achoppement. Les pensées inutiles vous font rester loin de Dieu. Remplacez-les par des pensées divines.

Cultivez uniquement les pensées qui vous aident et vous sont utiles. Les pensées utiles sont, elles, des marchepieds pour votre croissance et votre progrès spirituels. Ne permettez pas à votre mental d'emprunter les vieux canaux, de reprendre ses habitudes et manières propres. Soyez toujours très vigilant.

Par l'introspection vous aurez à éliminer toutes sortes de pensées, les pensées viles, inutiles, sans intérêt, impures, toutes les pensées sexuelles, celles de jalousie, de haine, d'égoïsme. Vous devez anéantir toutes les pensées destructives de dysharmonie et de discorde, et développer constamment des pensées pures et bonnes, aimantes, sublimes, divines. Toute pensée doit être de nature constructive, forte, positive, et claire.

L'image mentale doit être celle d'une pensée claire et bien définie. Elle doit apporter paix et consolation aux autres. Elle ne devrait apporter à personne la moindre peine ou le moindre malheur. S'il en est ainsi, vous êtes une âme bénie sur terre, un être d'un grand pouvoir ici-bas. Vous pouvez aider beaucoup de personnes, en guérir des milliers, en spiritualiser et en élever un grand nombre, comme l'ont fait Jésus et le Bouddha.

De même que vous faites pousser du jasmin, des roses, du lilas et d'autres fleurs dans votre jardin, de même vous devriez cultiver des fleurs de pensées paisibles d'amour, de compassion, de gentillesse et de pureté dans le vaste jardin d'Antahkarana. Puis, par l'introspection, vous arroserez ce jardin, et, par la méditation et la culture de sublimes pensées, vous en enlèverez les mauvaises herbes c'est-à-dire les pensées vaines, inutiles et discordantes.

Évitez de penser aux défauts des autres

La nature du mental est telle qu'il devient ce à quoi il pense intensément. Si donc vous pensez aux défauts et aux vices de quelqu'un d'autre, votre mental sera accablé de ces vices et de ces défauts, du moins jusqu'à ce qu'il change de direction.

Celui qui connaît cette loi psychologique ne se laissera jamais aller avec plaisir à critiquer les autres ou à rechercher leurs défauts, mais verra seulement leurs bons côtés et les louera constamment. Cette pratique permet de progresser dans la concentration, le yoga et la spiritualité.

La dernière pensée détermine la naissance suivante

La dernière pensée d'un homme gouverne sa destinée future et détermine sa naissance suivante. Le Seigneur Krishna dit dans la *Bhagavad Gita* : « Quiconque à la fin abandonne son corps en pensant à un être en particulier, ira vers cet être et vers cet être uniquement, Ô Kaunteva, parce qu'à cet être il aura pensé constamment » (chapitre VIII, 6).

Ajamila abandonna sa conduite pieuse et mena une vie détestable. Il sombra dans un abîme profond d'habitudes coupables et se mit à voler. Il devint l'esclave d'une prostituée et le père de dix enfants dont le dernier s'appelait Narayana. Sur son lit de mort, il était si profondément absorbé dans la pensée de son dernier fils que lorsque trois horribles messagers de la mort s'avancèrent vers lui, il se mit, dans sa détresse extrême, à crier fortement le nom de celui-ci : « Narayana ». À la seule mention de ce nom, « Narayana », les serviteurs du Seigneur Hari arrivèrent

aussitôt, s'opposèrent aux messagers de la Mort et emmenèrent Ajamila vers Vaikuntha, c'est-à-dire vers le Monde de Vishnu.

L'âme de Sisupala entra dans le Seigneur Suprême en un éclair resplendissant de gloire et de magnificence ineffables. Cet homme, Sisupala, était méchant et passait sa vie à insulter le Seigneur Krishna : c'est pourquoi il entra en Lui.

Le ver qui est sur le mur, s'il est piqué par une guêpe, prend la forme de cette guêpe. De même, l'homme qui fixe sa haine sur le Seigneur Krishna se débarrasse de ses péchés et atteint le Seigneur par une dévotion constante, comme les Gopis l'atteignirent par la passion (kama), comme Kamsa l'atteignit par la peur, Sisupala par la haine, et Narada par l'amour.

Le Seigneur Krishna dit dans la *Bhagavad Gita* : « Quiconque pense à moi constamment et intensément, avec un mental concentré, pour un tel yogi si ferme en sa pratique, je suis facile à atteindre ; et m'ayant ainsi atteint et s'être immergé en moi, il ne renaîtra plus dans ce monde passager de misère et de malheur. Ô Arjuna ! Tandis que tous les mondes créés par Brahma sont soumis au temps et connaissent leur heure de dissolution, il n'y a, pour celui qui m'atteint, plus de naissance. Aussi méditez toujours sur moi, le Suprême Vasudeva, et fixez votre mental et votre intellect sur moi. Sans doute aucun, vous m'atteindrez » (Chapitre VIII, 14,15,16).

Cette pratique constante qui consiste à fixer le mental sur le Seigneur donnera à un homme, même s'il est engagé dans des occupations mondaines, la possibilité de penser intuitivement et automatiquement au

Seigneur au moment de son départ de ce monde. Le Seigneur dit : « Avec un mental ainsi engagé dans le yoga de la pratique constante et jamais détourné par aucun obstacle, on atteint le purusha suprême dont la gloire est resplendissante ».

Le Seigneur dit encore : « Au moment de la mort, celui qui pense à mon Etre véritable comme étant le Seigneur suprême Krishna ou Narayana, quitte son corps et, en vérité, atteint mon Etre. N'en doutez pas ! Quelle que soit la forme à laquelle l'homme pense lorsqu'il pense à moi au moment de la mort, il atteint cette forme, car elle résulte de ce qu'il a nourri cette pensée dans un sillon particulier de son mental et de ce qu'il n'a cessé de méditer dessus ».

Le Seigneur dit encore : « Celui qui plus tard établit son esprit en moi, même si c'est au moment de quitter son corps, et qui est dans cet état divin de renoncement à toutes choses et d'établissement en Brahman, ou état brahmanique, celui-là est libéré de l'illusion » (*Bhagavad Gita*, II, 72).

Celui qui au cours de sa vie a pris l'habitude de priser souvent du tabac fait encore avec les doigts, juste avant de mourir et alors même qu'il est inconscient, le geste de priser, tant cette habitude est forte en lui.

La dernière pensée d'un homme licencieux sera celle de la femme à laquelle il est attaché. La dernière pensée d'un ivrogne sera sa bouteille d'alcool, celle d'un usurier cupide, son argent, celle d'un soldat sur le champ de bataille, de tuer son ennemi, et celle d'une mère très attachée à son fils unique, son fils et seulement son fils.

Par pitié, Raja Bharata soigna un cerf et s'y attacha beaucoup. Sa dernière pensée fut pour ce cerf. En conséquence, il dut se réincarner sous la forme d'un cerf, mais comme il était une âme avancée, il se souvenait de sa précédente naissance.

La dernière pensée d'une personne sera celle de Dieu et de Dieu seul si elle a discipliné son esprit tout au long de sa vie et essayé, par une pratique constante, de le fixer sur le Seigneur. Ceci ne peut être le résultat d'une pratique d'un ou deux jours, d'une semaine ou d'un mois, mais celui d'un combat et des efforts de toute une vie.

La dernière pensée détermine la naissance suivante. Au moment de la mort, ce qui occupe l'esprit, c'est la dernière pensée prédominante de notre vie, et cette idée prédominante est celle qui, au cours de notre existence, a le plus occupé notre attention. La dernière pensée détermine la nature du caractère du prochain corps que nous aurons. Ce que l'homme pense, il le devient.

Un fond de pensées sattvique

La grande majorité des personnes auront toujours besoin de quelque chose de concret afin de pouvoir, pour ainsi dire, disposer leurs idées autour. Ce « quelque chose de concret » pourra même parfois être le centre de toutes les formes de pensées que leur mental produira. Telle est la véritable nature du mental : pour le fixer, il faut un arrière-plan de pensées.

Que votre arrière-plan de pensées soit sattvique. Le mental prend la forme de tout objet auquel il pense avec intensité. S'il pense à une orange, il prend la forme d'une orange. S'il pense au Seigneur Krishna avec sa flûte dans les mains, il prend la forme du Seigneur Krishna. Vous devez entraîner votre esprit comme il faut et lui donner à assimiler la nourriture sattvique qui lui convient.

Vous devez avoir un fond, un arrière-plan de pensées sattvique pour vous conduire au but suprême, c'est-à-dire au salut. Si vous êtes un dévot du Seigneur Krishna, ayez un arrière-plan de pensées composé de son image, de la répétition de son célèbre mantra « Om Namo Bhagavate Vasudevaya » et de ses qualités (Forme-Formule-Qualités). Un védantin (nirguna upasaka) devrait avoir un arrière-plan de pensées composé de « OM » et de la signification de ce mot (Océan Infini de Lumière, Connaissance-Existence-Béatitude Absolues (Satchidananda), Omniprésence (vyapaka), Plénitude Absolue (paripurna-atma)). Faites votre tâche en ce monde et, lorsque votre esprit est libre, pensez à l'arrière-plan de vos pensées - que ce soit une forme avec attributs (saguna) ou une forme sans attributs (nirguna), en fonction de vos goûts, de votre tempérament et de vos capacités pour la sadhana. En pensant constamment à cet arrière-plan, une habitude se formera dans votre esprit et celui-ci, bientôt, se tournera sans effort vers cet arrière-plan.

Il est désolant de voir que la majorité des personnes n'ont ni idéal ni le moindre programme de vie, et que leur arrière-plan de pensées n'est pas sattvique. Elles sont condamnées à l'échec. L'arrière-plan de pensées d'une jeune mariée est généralement sensuel, celui d'une vieille maman est l'affection qu'elle porte à ses enfants et petits-

enfants, et celui de la grande majorité des personnes est composé de haine et de jalousie. Même les personnes soi-disant éduquées, couvertes de titres universitaires et emplies de connaissances académiques (connaissance qui n'est rien si on la compare à la connaissance spirituelle), n'ont ni idéal, ni programme de vie, ni même arrière-plan de pensées. Un percepteur qui a atteint la retraite se marie pour la troisième fois et mène la vie d'un notable de son village.

Une personne dont l'esprit est tourné vers le monde est la proie de pensées sexuelles et de pensées de haine, de colère et de vengeance. Ces deux sortes de pensées prennent possession de son esprit et elle en devient l'esclave. Elle ne sait comment en détourner son esprit pour le fixer sur une bonne et noble pensée. Elle ne connaît pas les lois de la pensée, ni la nature de son esprit et les activités qui lui conviendraient. Elle est véritablement à plaindre malgré tous ses biens terrestres et ses connaissances intellectuelles. La discrimination (viveka) ne s'est pas encore éveillée en elle. Elle n'a aucune foi envers les saints, les Ecritures ou Dieu. Sa volonté est trop faible pour la rendre capable de résister à un mauvais désir, à un besoin impérieux ou à une tentation. Le seul remède efficace pour mettre un terme à l'intoxication, à l'illusion et au charme que le monde exerce sur elle, serait la pratique constante du satsang et de vivre dans la compagnie de sadhus, sannyasins ou mahatmas.

Une fois à la retraite, chacun devrait avoir un arrière-plan de pensées et consacrer son temps à l'étude de la philosophie et à la contemplation divine. Cette vieille habitude de penser de façon relâchée doit être remplacée par une nouvelle habitude, celle d'avoir de bonnes pensées. Ainsi se formera, en premier lieu, une tendance à avoir de bonnes pensées. En second lieu, grâce à une pratique continue, on développera l'habitude positive et claire d'avoir des pensées vertueuses et bénéfiques. Il faudra beaucoup lutter.

Les vieilles habitudes essaieront de revenir encore et encore. Jusqu'à ce que vous soyez fermement établi dans l'habitude de ne penser que de façon positive, vous devrez sans cesse remplir votre esprit de pensées divines, sattviques, relatives à la *Bhagavad Gita*, au Seigneur Krishna, au Seigneur Rama, aux Upanishads… Alors de nouveaux sillons de pensée se formeront. Tout comme l'aiguille d'un gramophone creuse un petit sillon sur le disque, les pensées sattviques creuseront de nouveaux et bénéfiques sillons dans votre esprit et votre cerveau, et de nouveaux samskaras se formeront.

Vous parviendrez à la concentration sans beaucoup d'efforts. Celui qui a maîtrisé son esprit voit, à l'aide de son propre et pur intellect, que son Moi est l'Immortel et Éternel Brahman, plus subtil que tout ce qui existe de plus subtil, et l'incarnation de la béatitude, de la paix et de la sagesse. C'est le contact des sens avec l'objet qui fait naître la perception mentale. Mais si les sens sont écartés et le mental apaisé, alors on atteint le niveau où il n'y a plus contact avec aucun objet des sens.

C'est l'état de béatitude et de pure conscience, le nirvikalpa samadhi, qui brûle tous les samskaras, causes des naissances et des morts. Attachement est synonyme

de mort. Vous êtes attaché à votre corps, à votre action, à votre femme, vos enfants, vos biens, votre maison, aux lieux et aux objets qui vous procurent du plaisir. Là où il y a attachement, il y a aussi colère, peur, et imprégnations mentales (vasanas). L'attachement conduit à l'esclavage. Si vous désirez atteindre la Réalisation de Dieu, vous devez vous défaire de tous ces attachements.

La première étape du détachement est de se détacher de ce corps auquel vous vous sentez tellement identifié. Le mot sanskrit pour le Soi est atma. Atma vient de la racine « at » qui signifie « aller toujours ». Atman signifie donc ce qui ne cesse de se développer à travers les noms et les formes de l'univers afin de réaliser sa nature réelle, essentielle, qui est Existence, Connaissance et Béatitude absolues.

La pure conscience et la libération par rapport aux pensées

Par une pratique constante et intense du yoga et de la sadhana de la connaissance (jnana sadhana), vous pouvez parvenir à ce que votre mental soit sans vague et libre de toute pensée. Le yogi qui a atteint cet état aide davantage le monde que l'homme qui se trouve sur le devant de la scène. Quand vous êtes parfaitement calme, vous pénétrez et imprégnez chaque atome de l'univers, vous élevez et purifiez le monde entier.

Les noms de certains jnanis qui avaient atteint cet état - tels Jada Bharata et Vamadeva - sont encore, même aujourd'hui, dans les mémoires. Ils n'ont jamais publié et n'ont jamais eu de disciple. Pourtant, quelle immense influence ils ont exercée sur les esprits des hommes.

Vous ne pouvez atteindre la connaissance (jnana) que si vous êtes libéré des désirs sensuels et des états mentaux immoraux. Pour atteindre cette connaissance, il est donc nécessaire que votre corps soit séparé des objets sensuels et que votre mental le soit des états immoraux. Alors seulement descendra la Lumière Divine. Tout comme on enlève les toiles d'araignée de sa maison et les mauvaises herbes de son jardin quand on va recevoir la visite d'un roi, de même, vous devriez nettoyer votre palais mental de tous ses vices, désirs et états immoraux, pour recevoir le Brahman Très-Saint, le Roi des rois.

Quand un désir monte dans le mental, l'homme attaché à ce monde l'accueille avec plaisir et tente de le réaliser. Un aspirant, lui, y renonce immédiatement en usant de la discrimination (viveka). Les sages considèrent même un simple commencement de désir comme un très grand malheur. Ils refusent donc d'entretenir le moindre désir et trouvent leur unique bonheur dans l'atman.

Par la pensée commence le processus de création. Penser signifie extériorisation, objectivation, ainsi que différenciation, qualité, multiplicité. Penser est samsara, le cycle des naissances et des morts, et entraîne l'identification avec le corps et les notions de « moi » et de « mien ».

La pensée crée le temps, l'espace… Arrêtez de penser en vous détachant et en pratiquant de façon assidue, et plongez dans la Conscience Pure. Là où il n'y a pas de pensée, il y a Absolution, Libération dans cette vie même (jivanmukti).

DES PENSÉES À LA TRANSCENDANCE DES PENSÉES

Pensée et vie

L'homme pense aux objets des sens et s'y attache. Il pense que les fruits sont excellents pour le corps, fait des efforts pour s'en procurer et s'en régale quand il en a. Puis il s'y attache, prend l'habitude d'en manger, et souffre le jour où il ne peut en avoir.

La pensée engendre l'attachement, l'attachement, le désir, et le désir, la colère, car la colère vient quand le désir est frustré pour une raison ou une autre. De la colère naît maintenant l'erreur, ce qui veut dire l'échec de la mémoire et par conséquent la perte de l'intellect. La perte de l'intellect, elle, est la ruine complète de l'homme. Si vous désirez atteindre la paix éternelle, ne pensez pas aux objets, mais sans cesse et uniquement à l'atman immortel et plein de béatitude.

Les désirs en eux-mêmes sont sans danger, mais ils sont galvanisés par la force de la pensée et produisent alors de grands dommages. L'homme rêve aux objets des sens ou pense à eux et s'imagine qu'il peut en retirer grand plaisir. Cette idée excite ses désirs et c'est ainsi que l'imagination coopère avec les désirs. Animés et vivifiés de cette façon, ils attaquent alors avec force l'âme individuelle qui a été trompée à leur sujet.

Pensée et caractère

L'homme n'est pas le produit des circonstances. Au contraire, ce sont ses pensées qui produisent les circonstances où il se trouve et en sont les architectes. Un homme de caractère construit sa vie à partir des circonstances. Il persévère et avance avec constance, ne regarde pas en arrière et va bravement de l'avant.

Il ne craint pas les obstacles, ne s'énerve jamais, ne se met pas en colère. Rien ne le décourage, rien ne le déçoit. Il est plein de vigueur, d'énergie, de vitalité, et toujours empli de zèle et d'enthousiasme.

Les pensées sont les pierres avec lesquelles on construit un caractère. Le caractère n'est pas inné, il se forme. Il est nécessaire de vouloir construire un caractère bien défini dans cette vie et on doit poursuivre ce but en luttant avec une grande persévérance.

Construisez votre caractère et donnez ainsi forme à votre vie. Le caractère est en fait puissance et influence : il vous donne des amis, attire sur vous aide et protection, suscite amitiés et appuis financiers, ouvre d'une manière sûre et facile le chemin de la richesse et des honneurs, du succès et du bonheur.

Le caractère est le facteur déterminant de la victoire ou de la défaite, du succès ou de l'échec. Un homme qui a un heureux caractère jouira de la vie ici-bas et après sa mort.

De simples actes de gentillesse, de courtoisie, de considération et de bienveillance - que vous prendrez l'habitude de pratiquer dans la vie de tous les jours - donneront plus de charme à votre caractère que toutes les conférences, discours, allocutions ou démonstration de talents que vous pourriez faire.

Ce sont les pensées fortes et nobles qui font un caractère fort. Un bon caractère est le fruit de l'effort personnel, le résultat de nos propres sérieux essais pour le construire.

Ce ne sont ni la richesse, ni le pouvoir, ni même le seul intellect qui gouvernent le monde. L'univers tout entier est régit, en réalité par le caractère moral associé à la perfection morale.

Sans le caractère, rien, ni richesse, ni renommée, ni titre, ni victoire, n'ont de valeur en ce monde. Le caractère doit être derrière toute chose pour la soutenir et la conforter. Ce caractère, c'est par la pensée que vous le construisez.

Pensée et mot

Chaque mot prononcé contient une puissance. Il y a dans les mots deux sortes de vrittis, ou pensées, le shakti vritti et le lakshana vritti.

Dans les Upanishads, le lakshana vritti est présent. « Vedasvarupooham » ne signifie pas « incarnation des Vedas ». Le lakshana vritti symbolise « Brahman », qui ne peut être atteint que par l'étude des Upanishads, que par les textes qui font autorité (sabda-pramana).

Observez la puissance des mots. Si quelqu'un dit à autrui « sala » ou « bon à rien » ou « imbécile », l'autre deviendra immédiatement furieux et il y aura dispute. Mais adressez-vous à quelqu'un en l'appelant « Seigneur », « Bhagavan », « Prabhu » ou « Maharaj » et il sera ravi.

Pensée et action

Les pensées sont les germes dormants de l'action. Les véritables actions sont celles du mental et non celles du corps. Ce sont les actions mentales que l'on peut en fait appeler avec justesse les « karmas ».

La pensée et l'action sont interdépendantes. L'esprit n'a aucune existence en tant que tel, hors de la pensée. Ce sont les pensées qui le constituent.

Les mots ne sont rien d'autre que l'expression manifestée de pensées qui, elles, ne sont pas perceptibles. Les actions sont causées par les sentiments de désir et d'aversion (goûts et dégoûts) qui viennent, eux, de ce que vous attribuez aux objets une nature agréable ou désagréable. La pensée est limitée. Insuffisante pour exprimer même les processus temporels, comment pourrait-elle exprimer l'absolu, qui est inexplicable ? Le corps avec ses organes n'est pas autre chose que le mental.

Pensée, paix et force

Moins il y a de désirs, moins il y a de pensées. Devenez vide de tout désir et la roue du mental s'arrêtera complètement. Si vous réduisez vos envies, si vous essayez de ne pas satisfaire vos désirs mais au contraire de les exterminer un par un, vos pensées diminueront en fréquence et en durée, et leur nombre par minute diminuera.

Moins il y a de pensées, plus il y a de paix. Souvenez-vous toujours de cela. Un homme riche engagé dans des spéculations au milieu d'une grande ville et empli de pensées, a, malgré tout le bien-être qui l'entoure, un mental agité. Un sadhu qui vit dans une caverne de l'Himalaya et pratique le contrôle de la pensée est très heureux malgré sa pauvreté.

Moins il y a de pensées et plus grandes sont la force et la concentration mentales. Supposons que la moyenne des pensées qui passent à travers votre cerveau soit de cent par heure. Si, par une pratique constante de concentration et de méditation, vous parvenez à réduire cette moyenne à quatre-vingt-dix, vous avez gagné dix pour cent du pouvoir de concentration de votre mental.

Chaque pensée enlevée ajoute force et paix à l'esprit. Si vous parvenez à supprimer ne serait ce qu'une seule pensée, vous apporterez paix et force à votre esprit. Peut-être ne le sentirez-vous pas au début car votre intellect n'est pas encore assez subtil, mais vous avez en vous une sorte de thermomètre spirituel qui est capable d'enregistrer la diminution même d'une seule pensée. Si vous arrivez à enlever une pensée, la force mentale acquise de cette façon vous aidera à en enlever facilement une deuxième.

Pensée, énergie et pensées sacrées

La pensée est une manifestation d'être plus subtile que l'éther ou l'énergie. Vous pensez parce que vous partagez la pensée universelle.

La pensée est à la fois force et mouvement. Elle est dynamique, elle se meut et décide l'avenir. Ce que vous pensez, vous le devenez. C'est la pensée qui fait le sage ou le pécheur. La pensée peut former un homme. Pensez que vous êtes Brahman et vous deviendrez Brahman.

Les pensées sacrées font naître et maintiennent en vous les pensées divines, tandis que les pensées de haine troublent l'harmonie intérieure de votre cœur. Toute pensée inutile est gaspillage d'énergie et obstacle à la croissance spirituelle. Toute pensée doit avoir un but bien précis.

Les pensées mauvaises et négatives ne peuvent vous aider à surmonter la peur. La patience, elle, triomphe de la colère et de l'irritabilité, l'amour de la haine, et la pureté de la luxure. Le mental ne demeure pas identique à lui-même même le temps d'une journée, c'est à chaque minute qu'il change de couleur et de forme.

Pensées qui enchaînent

Par son pouvoir de différenciation, le mental engendre cet univers. L'expansion des pensées en direction des objets des sens est esclavage.

L'abandon des pensées constitue la libération. Au début, le mental crée un attachement au corps et aux objets des sens puis l'homme se trouve lié par cet attachement. L'attachement est dû à la force de rajas.

Sattva apporte le détachement et infuse dans l'esprit la discrimination et la renonciation.

C'est le mental rajasique qui est la cause des notions de « je », de « mien », de différence de corps, de caste, de secte, de couleur, de règles de vie…

Les modifications du mental, les pensées qui s'étendent dans le sol des multiples plaisirs de ce monde, sont les semences qui permettent à l'arbre empoisonné de l'illusion ou maya, à la croyance en ce monde, de croître et grandir toujours davantage.

Des pensées pures à l'expérience transcendantale

Il y a deux sortes de pensées : les pensées pures et les pensées impures. Désirer faire des actions vertueuses telles que pratiquer le japa, méditer, étudier des livres religieux, etc., est une pensée pure. Souhaiter aller au cinéma, faire du mal à autrui, ou rechercher des relations sexuelles, est une pensée impure.

Les pensées impures devraient être détruites en multipliant les pensées pures et celles-ci, à leur tour, devraient être ensuite abandonnées.

Les pensées impures gagnent en force par la répétition des plaisirs sensuels, qui laissent dans l'esprit des impressions subtiles.

La véritable nature de l'esprit est sattva uniquement. Ce n'est que par accident que rajas et tamas rejoignent sattva au centre ; ils peuvent être supprimés par la sadhana ou des pratiques de purification telles que des austérités, le service désintéressé, la maîtrise de soi (dama), l'équanimité (sama), le japa, l'adoration de Dieu, etc. Si vous développez en vous les qualités divines (daivi sampat), rajas et tamas périront. Alors le mental sera pur, subtil, stable et dirigé vers un seul point. Puis il se fondra dans le Brahman subtil, invisible et indivisible (Akhandaikarasa Brahman), se mêlera à Lui comme le lait se mêle au lait, l'eau à l'eau, et l'huile à l'huile, et entrera dans l'extase du nirvikalpa samadhi où il n'y a plus aucune différenciation.

La méthode du raja yoga pour transcender les pensées

Remplacez les pensées impures par des pensées pures. Cette méthode de substitution détruira toutes les mauvaises pensées. Elle est très facile, c'est la méthode du raja yoga.

La méthode qui consiste à chasser immédiatement les mauvaises pensées par la force de la volonté ou en employant une formule telle que « Hors de moi, mauvaises

pensées ! » est très éprouvante et ne convient pas aux individus ordinaires. Elle demande une immense volonté et beaucoup de force spirituelle.

Vous devez vous élever au-dessus des pensées pures et atteindre l'état suprême où toute pensée est abolie. Alors seulement vous pourrez demeurer dans votre propre essence, alors seulement Brahman vous sera révélé comme l'amalaka, le fruit qui est dans la paume de votre main.

La technique védantique pour transcender les pensées

Quand toutes sortes de pensées et d'émotions inutiles vous troublent, demeurez indifférent (udasina). Demandez-vous : « Qui suis-je ? ». Sentez : « Je ne suis pas ce mental, je suis l'atman, l'Esprit omnipénétrant (shuddha satchidananda), comment donc les émotions pourraient-elles m'affecter ? Je suis nirlipta, détaché de tout, je suis sakshi, le témoin des émotions, rien ne peut me troubler ». À force de répéter ces suggestions, c'est-à-dire de pratiquer le juste discernement (vichara) ou mode de réflexion védantique, les pensées et les émotions mourront d'elles-mêmes.

C'est la voie de la connaissance (jnana) pour chasser les pensées et les émotions et mener la lutte contre le mental.

Une pensée quelconque s'élève-t-elle dans votre esprit, interrogez-vous : « Pourquoi ce vritti (cette modification) est-il venu ? Qui concerne-t-il ? Qui suis-je ? » Toutes les pensées mourront bientôt et les activités mentales cesseront. Le mental se tournera alors vers l'intérieur et se reposera dans l'atman. C'est là la sadhana védantique. Il vous faudra poursuivre et persister dans cette discipline spirituelle avec une absolue constance.

Quelles que soient les pensées décousues qui puissent s'élever, la seule pensée « Qui suis-je ? » détruira toutes les pensées mondaines : elles mourront d'elles-mêmes et l'ego disparaîtra. Ce qui reste est pure Essence : Pure Existence (Kevala Asti), Conscience Seule (Chinmatra), Pure Conscience Absolue (Kevala Suddha Chaitanya), Connaissance Absolue libérée de tous les noms et de toutes les formes, de toute activité en ce monde, de toute impureté ou désir (Chidakasamatra -Nama-rupa-rahita - Vyavahararahita - Malavasana-rahita), Immobile (Nishkriya), Sans corps (Niravayava), le Siva Un et Empli de Paix (Santa-Siva-Advaita) de l'Upanishad Mandukya. Cela est l'atman et c'est Lui que nous devons connaître.

LA MÉTAPHYSIQUE DE LA PUISSANCE DE LA PENSÉE

La puissance de la pensée et l'idéalisme pratique - 1

Le long de l'échelle de la vie, l'homme va du mauvais au pire. Il ne met pas toute sa force dans l'action juste, aussi n'a-t-il pas le plus grand des retours, c'est-à-dire la sagesse. Il est tourmenté par ses imperfections. Le ressentiment envahit son esprit parce que sa vie ne s'écoule pas avec l'énergie qui convient. En lui l'amour du « moi » est toujours prêt à accuser autrui, et les objets de ce monde lui sont de délicieux tourments. Pourtant il continue de vouloir s'établir sur la base ferme de ses sentiments personnels et, déchiré par ses propres passions, il est incapable d'établir de bonnes, justes et harmonieuses relations avec les autres. En toutes circonstances, il recherche en fait et toujours son propre bonheur.

Sur l'autel de la vérité il faut faire le sacrifice de sa rigidité d'esprit, de sa dureté de cœur, de l'affirmation de soi, de l'excentricité et de l'égoïsme. Ô homme, prépare ton esprit pour accueillir cette vérité qui ne connaît ni partialité ni sexe, et dont la lumière n'est pas changeante. Ô homme, tes expériences quotidiennes sont entachées d'erreurs et c'est pourquoi ta vie est dégradée et défigurée. Parce qu'ils pensent de manière fausse, les hommes sont, à leurs yeux, vinaigre les uns pour les autres.

La glace de la mauvaise volonté gèle leur cœur. Ils sont liés les uns aux autres par toutes sortes de liens, par ceux du sang, de l'orgueil, de la peur, de l'espoir, du lucre, de la luxure, de la haine, de l'admiration, et aussi par toutes les circonstances, mais pas par l'amour spirituel. Et cela vient de ce que leurs pensées sont fausses.

L'homme sage construit une île qu'aucune tempête ne pourra submerger. Le parfum des fleurs ne voyage pas contre le vent mais celui du sage le fait. Le sage pénètre partout par ses pensées ; il est comme une montagne enneigée que l'on peut voir de loin.

Ô homme, si tu remplis ta lampe d'eau, tu ne dissiperas pas l'obscurité. Mets-y l'huile des pensées justes. Que la juste pensée devienne la torche qui éclaire ton chemin ! Ne cherche pas à gratifier ta vanité ou l'orgueil qui te vient d'être le chercheur de toi-même.

Au bord de la vérité, l'homme meurt misérablement. Toutes les pensées mauvaises s'incarnent dans de laides physionomies. Mais il ne faut pas désespérer car il n'y a jamais d'obscurité sans lumière. À tout besoin de l'homme il y a toujours une réponse sublime. Tout est possible pour ceux qui croient que c'est possible.

Ô homme ! Lève les yeux, regarde dans la bonne direction, et utilise les lois justes. Commence à penser de façon positive.

Garde ton but toujours présent à l'esprit. Il est facile, quand on fait une excursion, d'être détourné et de se retrouver sur des chemins de traverse.

Une pensée sainte est une voix. Elle parle quand la bouche se tait. Elle lutte et passe sereinement à travers tous les obstacles. Aucune force sur la terre ne peut la faire taire longtemps. Ô homme ! Ne lie pas commerce avec l'irréel.

N'essaie pas d'embrasser le bonheur de mille manières. Plus vite tu le poursuivras, plus vite il s'envolera loin de toi. Ne deviens pas une épine pour toi-même, comme tu l'es pour les autres.

Change la direction de tes pensées. Examine à fond chacune d'elles. Là où finit la nécessité, commence la curiosité. Pas plutôt es-tu pourvu de tout ce dont tu as besoin que tu t'assieds et accueilles en toi des envies artificielles, et c'est ainsi que tu es allé au-delà des limites de la loi.

Par tes pensées tu construis ou endommages ton propre monde. L'inévitable loi de réaction, Ô homme, fait que tout ce que tu héberges dans l'intimité de ton cœur prend forme dans ta vie extérieure. La surface de la réalité semble être faite de hasard mais, en profondeur, les forces de la pensée sont à l'œuvre. Rien, dans cet univers ou dans notre comportement quotidien, n'est le fruit du hasard. Aussi, améliore tes pensées.

L'action véritable se trouve dans les moments de silence. La pensée purifiée révise alors le mode de vie tout entier et dit calmement à l'homme : « tu as fait de cette manière mais, fait autrement, ce serait mieux ».

Ne laissez pas les pensées que vous entretenez pendant les moments de réflexion devenir inaudibles quand vous êtes accaparé par vos tâches quotidiennes. Au contraire, armez-vous de ces sublimes pensées.

Nous n'avons aucun autre moyen de parvenir directement à la connaissance de la vérité que par notre propre expérience et nos propres pensées. La pensée divine abolit les siècles et se rend présente à travers tous les âges. Entretenez en vous des pensées divines.

La puissance de la pensée et l'idéalisme pratique - 2

Nettoyez votre esprit de ses pensées basses en cultivant des pensées nobles et, ce nettoyage fait, ne vous attachez plus à aucune pensée. Votre expérience actuelle est le résultat de pensées, sentiments et actions d'innombrables vies antérieures. Il n'est pas facile de s'en défaire sans un long processus impliquant à la fois pensée et pratique.

La pensée est l'ancêtre de l'action. Si vous voulez améliorer vos actions, purifiez vos pensées.

Devenez un ferme croyant en la confiance en soi et l'effort personnel. Vous pouvez décider de votre destinée par la force de vos pensées. De même que les nuages sont la source principale de pluie, de même le contrôle de ses propres pensées

est la source d'une prospérité durable. Vous êtes à vous-même votre propre ami ou ennemi. Si vous ne vous sauvez pas vous-même en cultivant de bonnes pensées, aucun autre remède ne vous sauvera.

L'esprit est le seul créateur. Toute chose est créée par l'esprit et l'esprit est absolument libre de se créer un monde pour lui-même. Toutes les fois qu'on pense au mental comme au créateur des objets extérieurs, on doit voir en lui l'esprit cosmique, une partie d'Ishvara Srishti, c'est-à-dire de ce qui a été créé par Dieu.

Quand on le considère par rapport aux fonctions psychologiques telles que l'amour, la haine, etc., on doit le voir comme l'esprit individuel, une partie de jiva srishti, c'est-à-dire de ce qui a été créé par l'âme individuelle. Ô homme ! Le vrai Dieu réside dans ton cœur et la seule manière d'adorer ce Dieu qui habite le temple de ton corps, c'est par tes propres pensées sublimes. Arrête les fonctions psychologiques de ton esprit et n'accorde de valeur qu'aux pensées sublimes.

La nature des choses autour de vous est ce que vous pensez qu'elle est. Votre vie est ce que vous en faites par vos pensées. Les pensées sont les pierres avec lesquelles vous avez construit l'édifice de votre personnalité. La pensée détermine la destinée. Le monde autour de vous est le reflet de vos pensées.

Vous expérimentez comme vous pensez. Votre imagination vous cause de grands torts. Vous êtes devenu timoré parce que vous avez entretenu en vous des pensées de peur. Restreignez votre imagination.

Vous êtes affecté par les choses uniquement en fonction de l'idée que vous en avez. Le mental n'accorde de valeur qu'à ce en quoi il a une foi intense. Bien que tous nous voyions le même objet, chacun de nous y attache une valeur différente. Vous pensez selon les penchants de votre mental.

La pensée est un instrument créateur et l'homme devient ce à quoi il pense. Le caractère est formé par les pensées. Vous êtes né avec ce à quoi vous pensiez antérieurement et votre caractère actuel est un index de ces pensées antérieures. Vous créez votre avenir maintenant, avec vos pensées présentes : si vous pensez noblement, votre conduite sera noble, si vous pensez bassement, aucun environnement ne vous rendra différent. Ainsi, les pensées et les actions sont interdépendantes. Soyez vigilant et n'admettez dans votre champ mental que de bonnes pensées.

Chacun, selon ses propres convictions, a une conception différente du devoir, de ce qui a de la valeur, de ce qu'est le plaisir, la libération. Vous luttez pour atteindre votre propre idéal.

Vous travaillez en accord avec une pensée, une croyance présente en vous depuis longtemps et devenue plus forte avec le temps. Vous accomplissez et atteignez l'objet de votre propre désir. Ne laissez pas votre mental devenir de plus en plus dense en lui permettant de s'absorber dans des formes grossières. Suivez le chemin de l'abstraction en chérissant des pensées de vertu.

Votre vie présente a trois aspects : physique, mental et spirituel. Vous êtes fortement attaché à l'aspect physique. Soyez au-dessus des sensations physiques ou

des autres appétits en entretenant la pensée que vous n'êtes pas seulement ce corps, que vous n'habitez ce temple que pour une brève période. Soyez également au-dessus des sollicitations du mental. L'action subjective agit dans le monde de la pensée.

Envoyez un courant continu de pensée et de bonne volonté à toute la création. Toute pensée devrait être motivée et tenir son énergie du désir de rendre service et d'être amical.

Vous êtes capable de ruse, talent et astuce, mais il y a une loi supérieure qui met en défaut vos talents et vos pensées rusées. Aussi n'essayez pas de devenir à demi éclairé. Cette loi oblige chacun à paraître ce qu'il est. Les pensées viennent du caractère et non de la langue. N'essayez pas de vous donner une personnalité artificielle. Soyez sincère et vrai dans vos pensées.

Le courant des pensées va dans les deux directions. Quand il va vers le bien, il va vers la liberté et la connaissance. Quand il va vers le tourbillon de l'existence, vers le bas et la non-discrimination, il va vers le mal. La faculté de penser atteint son sommet de lumière quand elle travaille en accord avec les lois morales.

Vous êtes le centre d'une volonté individuelle, d'une pensée individuelle et de sentiments individuels. L'enchantement du temps et de l'espace vous montre des scènes célestes qui ensuite disparaissent comme des mirages. Vous avez permis bien des fois à ces illusions de se jouer de vous ; c'est pourquoi votre poitrine est brisée par vos soupirs et votre faculté de discrimination tarie par le feu de la connaissance. L'idéal spirituel se tient devant vous et ce sont vos pensées qui feront que vous irez vers lui lentement ou rapidement.

Restez unis à vos pensées élevées. Vous atteindrez ce but qui vient au bout de bien des erreurs. Devenez un être qui ne recherche ni ses fins personnelles ni la gloire. La mort ne s'approchera pas facilement de vous si vous ne portez pas sur votre poitrine le collier des pensées vicieuses.

La béatitude que l'on retire de la maîtrise du mental surpasse encore la richesse des trois mondes, la possession de n'importe quel trésor ou l'accession à un poste élevé.

Votre mental est omnipotent. Il peut tout accomplir. Les choses arrivent comme il les a imaginées - tout ce à quoi il aura pensé avec intensité se matérialisera et deviendra effectif.

Votre pensée est douée de puissance créatrice. Elle peut créer des objets à partir de l'intérieur d'elle-même. Elle est le seul créateur. Rien ne sera jamais créé ou recréé si ce n'est par l'esprit. La pensée est le matériau à partir duquel toute chose est faite. Toute matière n'est que matérialisation de conscience.

Personne d'autre que vous n'est responsable de ce que vous recevez, car tout est la conséquence de vos pensées. La cause de tout ce qui vous arrive dans la vie est en vous-même. Personne ne peut vous accorder des faveurs que vous ne méritiez pas. Tout ce qui vous vient d'autrui est le résultat de vos propres pensées et de vos propres efforts. Il n'y a rien en ce monde que vous ne puissiez atteindre si vos

pensées coulent dans la bonne direction. Vous ne devriez devenir ni pessimiste ni misanthrope.

Tout esprit possède le privilège de pouvoir créer. Vos propres efforts guidés par votre aspiration sont la trame et la chaîne de votre destinée. N'ayez pas un mental dispersé à force d'entretenir des pensées faibles. Un esprit superficiel ne peut acquérir une vision intérieure profonde.

Contrôlez votre esprit vagabond en cultivant un seul flot de pensées. Tout ce que vous pensez avec intensité viendra à vous tôt ou tard et sera conforme à l'effort que vous aurez fait pour l'obtenir.

L'espace et le temps, l'étendue et la durée, sont relatifs à vos pensées et à vos émotions. Vous ressentez de la manière dont vous pensez. Si vous imaginez qu'un moment est très long ou, au contraire, très bref, c'est ainsi que vous l'éprouvez. Un même instant vous paraît interminable ou très rapide selon que vous êtes malheureux ou heureux.

La puissance de la pensée est telle que si vous pensez intensément que telle chose est amère alors qu'elle est sucrée, cette chose vous paraît amère. De la même façon vous pouvez trouver sucrée une chose qui en réalité est amère. Vous pouvez transformer du poison en nectar. Souvenez-vous de Mira : c'est ce qu'elle fit, en pensant de façon très intense.

Vous êtes entouré de forces antagonistes. Mais s'il n'y a pas de pensées antagonistes en vous, vous pouvez facilement envoyer une bénédiction en retour d'une malédiction et contrôler de la sorte toutes les forces antagonistes. Luttez fermement et maîtrisez le flot de pensées indésirables qui envahissent votre mental.

Le monde autour de vous n'est que ce que vous croyez qu'il est. Vos perceptions sont colorées par vos pensées. Votre esprit perçoit et continue à percevoir les choses sous les formes qu'il croit vraiment être les leurs. Percez l'armure de vos préjugés et efforcez-vous de voir le divin à travers toute chose.

C'est uniquement la pensée qui fait que vous êtes dans l'erreur, soumis à l'expérience de la naissance et de la mort et attaché à ce monde ou, au contraire, que vous vous en libérez.

Tous les états de bonheur ou de malheur que vous ressentez et qui vous font vous croire tantôt au ciel, tantôt en enfer, sont les effets de vos propres pensées. Tôt ou tard, dans cette vie-ci ou dans l'une de celles à venir, toutes vos pensées se réaliseront. Aussi, discriminez avec soin.

Votre état actuel a été voulu par vos pensées et vous pouvez en changer par vos propres pensées. Si vous pensez que vous êtes séparé de l'Absolu, vous l'êtes. Si vous pensez que vous êtes Brahman, vous l'êtes. Vous vous limitez vous-même par vos pensées.

Pensez que, par chaque pensée divine, le mental déchire les minces couches du visible et du fini, les traverse et entre dans l'éternité, mais vous êtes si négligent en ce qui concerne le fonctionnement de votre mental…

La puissance de la pensée et l'idéalisme pratique - 3

Votre destinée est dessinée par vos pensées. Vous avez exactement autant de puissance que vous imaginez en avoir. Le monde qui vous entoure est tel que vous avez voulu qu'il soit.

Vous vivez dans un océan infini de force et d'allégresse, mais vous ne vous en appropriez que la part à laquelle vous êtes capable de penser, croire et imaginer. À cause de certains de vos penchants, vous privilégiez certaines pensées et permettez à votre mental de troubler et comploter. Mais, par la discrimination, vous pouvez aisément mettre fin à ces fantasmes de l'esprit.

La limite de votre pensée constitue celle de vos possibilités. Les circonstances et le milieu dans lesquels vous évoluez sont la matérialisation de vos pensées. Ce qui grandit ou ce qui échoue en ce monde est en accord avec vos pensées. Quelle que soit la pensée que vous privilégiez, elle finira par se réaliser.

Quoi que pense avec force un esprit pur au sujet d'une chose, cette chose le devient bientôt. La puissance de vos pensées est proportionnelle à leur intensité, à leur profondeur, à leur ardeur. Elles acquièrent ces qualités quand elles sont entretenues en permanence, continuellement. Penser, désirer, imaginer sans cesse la même idée contribue beaucoup à sa matérialisation.

Développez en vous un mental pur et quels que soient les objets ou les mondes que vous désirez, vous les aurez.

C'est un fait que chaque pensée a son effet correspondant sur tout le corps humain ou sur une de ses parties. Le corps physique devient subtil si, par une méditation constante, on pense qu'il l'est, et le corps mental ou subtil devient physique quand on imagine sans cesse qu'il l'est. Le secret du succès est dans l'effort constant et répété.

Développez en vous une détermination énergique. C'est là un facteur important qui contribuera à la réalisation de vos pensées. Aucun être ne pourra résister à la puissance de votre mental déterminé. Vous pouvez tout réaliser.

Votre corps est votre pensée devenue objet. Quand les pensées changent, le corps change également. Le mental crée le corps à partir des matériaux que sont vos propres pensées. La pensée est une force qui peut changer, transformer ou au moins modifier presque tout dans l'organisme humain.

On appelle maladie physique le désordre et le déséquilibre du corps physique, et maladie mentale le conflit qui existe au niveau de l'esprit. Les deux ont pour racine ultime l'ignorance et ne peuvent être guéries que par la connaissance de la réalité. Quand vous êtes tourmenté par ce qui vous arrive en ce monde, le trouble et la dépression envahissent votre esprit. Ce trouble mental perturbe le flux des courants vitaux, qui n'est plus calme et régulier. Quand les courants vitaux ne coulent pas correctement, les nadis sont désorganisés, certains recevant plus d'énergie vitale, d'autres moins. Et c'est ainsi que tout l'organisme est déséquilibré. En ce sens le trouble mental est la cause des maladies physiques, et celles-ci ne peuvent être guéries que si on en chasse la cause.

Chaque pensée déprimante et troublante qui entre dans votre esprit a un effet déprimant sur chacune des cellules de votre corps et tend à faire naître une maladie. Toutes les pensées négatives sont les précurseurs de la maladie et les messagères de la mort.

Si vous voulez vivre longtemps et mener une vie saine et raisonnable, entretenez de bonnes pensées. Subtiles et puissantes sont les influences des pensées dans la construction et la reconstruction de votre corps - soyez vigilant.

Pratiquement toutes les maladies et leurs souffrances ont leur origine dans des états mentaux et émotionnels perturbés. Vous devez absolument restaurer votre harmonie mentale. Purifiez vos pensées en accomplissant des actions nobles et en fréquentant les sages. Quand vos pensées seront purifiées, les courants vitaux commenceront à couler correctement et nettoieront votre organisme tout entier.

Chaque bonne pensée stimule le cœur, améliore le système digestif, et favorise l'action normale de chaque glande.

Le contentement est un autre nom pour l'harmonie de l'esprit. Quand vos pensées n'errent plus d'un objet à l'autre et que vous vous sentez satisfait, vous êtes dans un état de joie unique, et si vous êtes heureux à l'intérieur de vous-même, tout, à l'extérieur, vous semble bon et plaisant.

Les pensées sont la source principale de votre allégresse. Purifiez vos pensées : tous vos troubles seront guéris.

Si vous entretenez des pensées de paix, le monde entier vous paraîtra paisible, mais si les pensées négatives se sont emparées de votre esprit, vous le verrez comme un enfer. Aucune circonstance ne vous contraint à nourrir des pensées mauvaises. Ne vous détruisez pas vous-même en imaginant l'avenir, car il n'a aucune réalité en soi.

La pensée est capable de révéler la réalité. Mû par des pensées correctes, l'homme sage est capable de se sauver de situations particulièrement dangereuses. La réalité toute entière est présente partout dans toute sa puissance, aussi tout ce qui est pensé avec intensité en un lieu, quel qu'il soit, peut être expérimenté en ce même lieu.

La nature essentielle de toute chose est la pensée. La « matérialité » est une idée fausse.

Tout comme la neige fond et devient eau sous l'effet de la chaleur, ainsi le mental devient subtil grâce à la pratique de la vision juste et de la pensée positive.

La véritable action est uniquement la pensée. L'action, en réalité, est mentale et non physique. L'action physique n'est que l'expression extérieure de la véritable action qui est la vibration de la volonté dans l'esprit. Vos activités physiques ne sont que les différents aspects de vos activités mentales.

De même que la beauté d'un arbre augmente infiniment au printemps, de même votre force, votre intellect et votre éclat croîtront en proportion de vos pensées positives. Les pensées des sages sont totalement différentes des pensées des personnes ordinaires. Vous êtes libéré en proportion de vos pensées d'indifférence à l'égard du monde.

Quand des pensées de pureté se répandent autour de vous, la Loi Éternelle commence à vous soutenir. Vous êtes conscient de vos propres pensées. Vous ne connaissez que ce qui a fait partie de votre expérience. En chacun de vous séparément s'est formé le monde de sa propre expérience du monde. Vous avez un mental limité qui est sujet à différents types d'expériences et de circonstances.

Quelques semences de pensée

La véritable connaissance est la conscience spirituelle. C'est la conscience de notre nature réelle. Connaissance signifie discernement juste ou évaluation correcte, sagesse, parfaite compréhension de soi-même et des autres. La pensée juste se traduit par une action juste et une vie juste.

La beauté est spirituelle. La véritable beauté réside dans le cœur, dans le caractère de chacun, dans la pureté et brille à travers les vertus. L'amour est un sens affiné, inné, de l'unité avec la création. Il est oubli de soi, absence d'égoïsme.

L'amour est la sainteté du cœur. Il est bonne volonté, pitié, compassion et tolérance sans bornes. Il est absence de sensualité.

Le corps n'est pas tout. Il y a quelque chose qui est d'importance vitale et qui réside dans le corps : l'Esprit de l'homme. Quoique identique à l'Esprit cosmique, les karmas de chaque âme fait qu'il s'individualise. Le corps meurt, l'esprit vit. L'esprit demeure individualisé aussi longtemps que le corps existe. Il devrait ensuite retourner à sa source et s'y dissoudre, mais il se peut, bien sûr, que l'ensemble de ses karmas fasse qu'il doive de nouveau s'incarner dans un corps, afin de les accomplir.

Tout passe ici-bas. Quand le corps meurt, rien n'accompagne l'homme excepté ses karmas. En conséquence, aussi longtemps qu'il vit, l'homme devrait le faire avec amitié, amour et bienveillance envers tous, sans blesser personne d'aucune manière, sans convoiter les richesses de ce monde, avec davantage de gentillesse et de charité, en pardonnant et en étant tolérant, en étant détaché des objets de ce monde, en dissociant son ego de ses actes, et en veillant à ne pas acquérir de nouveaux karmas pendant le temps où il s'acquitte de ceux qu'il a formés.

Avec un peu de contentement, de discrimination, de dévotion envers Dieu et d'abandon à Sa volonté, avec un peu de détachement et en sachant ne rien attendre des autres, avec une attitude de prière et de fidélité par rapport à sa propre conscience, avec une foi inébranlable dans ses propres principes spirituels, son code personnel de conduite et d'évaluation, la vie devient plus facile, plus digne d'être vécue et plus heureuse.

Quand vous avez des difficultés, vous devriez avant tout en rechercher la cause. La vraie difficulté vient de ce que l'on ignore la cause de ses maux. Si on remédie à la cause, les difficultés diminuent et ne reviennent que de façon accidentelle. Le monde est une grande école qui nous fournit toutes les occasions de nous corriger nous-mêmes et de nous rendre meilleurs.

Personne ne naît parfait mais chacun rencontre les circonstances qui lui permettront de s'améliorer. Les épreuves et les difficultés devraient nous rendre

meilleurs plutôt que créer en nous des complexes et nous resserrer l'esprit et le cœur. Prenez refuge dans de grandes et nobles pensées et atteignez la perfection.

Inconditionnelle et sans limite, la grâce du guru accompagne toujours le disciple. Mais elle dépend de l'autodiscipline, de la foi et de la pureté de celui-ci. Il réside dans le cœur de ses disciples, certains en sont conscients, d'autres non. La présence vivante du guru en lui est le meilleur atout du disciple.

LA PUISSANCE DE LA PENSÉE ET LA RÉALISATION DE DIEU

La vie - une interaction de pensées

La pensée que vous entretenez prendra corps dans votre vie. Si vous êtes courageux, joyeux, compatissant, tolérant, aimable, alors ces qualités se manifesteront dans votre existence physique. La seule impureté du mental est la pensée basse et le désir.

Protégez vos bonnes pensées comme un gardien veille et prend soin d'un trésor. Quand la pensée du « Je » disparaît, il n'existe plus d'autre pensée.

La vie est une interaction de pensées. La dualité cesse quand l'esprit cesse de fonctionner. Le fait de penser est lié au facteur temps. La pensée doit cesser, alors seulement vous atteindrez cet état où le temps est aboli. Demeurez absolument paisible.

Laissez toutes les ondes de pensée se calmer. Dans ce calme, quand le mental disparaît, alors brille l'atman, la pure Conscience. Observez le mental, observez les pensées. Recherchez la sérénité. Faites de votre cœur une demeure qui soit digne de Dieu.

La pensée conduit à l'expérience spirituelle

L'or fondu que l'on verse dans un creuset prend la forme de ce creuset. De même, le mental prend la forme de l'objet qu'il pénètre.

L'esprit prend la forme de n'importe quel objet auquel il pense intensément. S'il pense à une orange, il prend la forme d'une orange. S'il pense au Seigneur Krishna, il prend la forme du Seigneur Krishna. Vous devez entraîner votre esprit en vous souvenant de cela et lui donner à assimiler la nourriture sattvique qui lui convient. Que votre arrière-plan de pensées et d'images mentales soit sattvique.

Les pensées que l'homme a entretenues durant la journée continuent de l'occuper pendant la nuit, dans ses rêves. Si vous êtes pur et concentré, vous pouvez faire prendre à votre mental l'attitude (bhava) que vous souhaitez. Si vous pensez à la pitié, vous serez empli tout entier de pitié. Si vous pensez à la paix, vous serez tout entier pénétré de paix.

C'est le bhava ou attitude mentale qui détermine la nature d'une action et les fruits qu'elle produira. Quand vous embrassez votre mère, votre sœur, ou votre épouse, l'action est la même, mais le bhava est différent.

Observez sans cesse votre attitude mentale (bhavana), vos idées et vos sentiments. Votre attitude devrait toujours être sattvique. Vous devriez

constamment entretenir en vous la foi en Brahman (Brahma-bhavana). Observez votre attitude mentale durant la méditation. Il est inutile d'observer sa respiration.

Les pensées que vous créez dans votre esprit et les images que vous formez dans votre vie quotidienne vous aideront à devenir ce que vous êtes ou ce que vous voulez être. Si vous pensez constamment au Seigneur Krishna, vous deviendrez comme Lui et vous demeurerez en lui pour toujours.

Les pensées sur Dieu

Votre esprit doit être vide de toute pensée mondaine, et rempli de pensées sur Dieu et rien d'autre.

Gardez-le empli de bonnes pensées, de pensées divines, sublimes, élevées, de sorte qu'il n'y ait même plus de place pour de mauvaises pensées. Ne dites jamais un mot qui soit inutile, et ne permettez jamais à aucune pensée futile ou inutile d'occuper votre esprit.

Les pensées divines libèrent des maladies

La meilleure médecine, la panacée pour guérir toutes les maladies ou se maintenir en bonne santé, c'est d'entretenir des pensées divines. Les ondes émises par les pensées divines, le kirtan, le japa et la méditation régulière, dynamiseront, rajeuniront, vivifieront, donneront une énergie nouvelle à vos cellules, vos tissus et vos nerfs.

Un autre remède à la fois bon marché et efficace est de se maintenir toujours joyeux et de bonne humeur. Étudiez quotidiennement un ou deux chapitres de la *Bhagavad Gita* avec les commentaires. Soyez continuellement occupé : c'est là un excellent remède pour éloigner les pensées qui se rattachent à ce monde.

Emplissez votre esprit de sattva et jouissez d'une santé et d'une paix merveilleuses. Restez en relation avec les sages, cultivez la foi, la sérénité, la véracité, le courage, la pitié, la dévotion, l'amour, l'allégresse, la confiance, les pensées et les vertus divines.

Permettez à votre mental d'avancer sur la voie de la spiritualité, de marcher dans les sillons divins, alors il sera paisible et produira des vibrations harmonieuses. Vous bénéficierez d'une excellente santé mentale et vous n'aurez aucune maladie physique.

La culture de la pensée par la connaissance et la dévotion

Asseyez-vous dans un endroit retiré et observez attentivement vos pensées. Permettez au mental de sauter comme un singe pendant un moment, comme il a l'habitude de le faire. Après un moment, il se posera, deviendra paisible. Soyez Sakshi, le témoin de la ménagerie des pensées dans le cirque éternel du monde mental. Devenez le spectateur du film bioscopique du mental.

Ne vous identifiez pas aux pensées. Demeurez indifférent. Toutes les pensées mourront d'elles-mêmes une à une. Vous pouvez les tuer ainsi l'une après l'autre, tout comme un soldat sur un champ de bataille tue ses ennemis l'un après l'autre.

Répétez mentalement : « Om, je suis Sakshi, je suis le témoin. Qui suis-je? Je suis l'atman sans pensée. Je n'ai rien à faire avec ces fausses images mentales et ces fausses pensées. Qu'elles continuent, cela ne me regarde pas ». Toutes les pensées périront et le mental périra lui aussi, comme une lampe privée d'huile.

Concentrez votre mental sur la forme du Seigneur Hari ou du Seigneur Siva, sur Krishna ou sur votre guru, ou encore sur tout autre saint, comme Bouddha ou Jésus. À chaque fois, essayez de nouveau de faire naître leur image dans votre esprit. Toutes les pensées mourront. C'est là une autre méthode : celle des bhaktas.

Les pensées et la pratique yoguique du silence mental

Asseyez-vous calmement. Discriminez. Dissociez-vous de vos pensées, de votre mental qui, en vous, est l'entité ou le principe qui pense.

Identifiez-vous avec le Soi intérieur qui est au plus profond de vous et demeurez ainsi, témoin silencieux, Sakshi. Graduellement toutes les pensées mourront d'elles-mêmes et vous ne ferez plus qu'un avec le Soi Suprême ou Para Brahman.

Continuez à pratiquer le silence mental. Il est nécessaire, sans aucun doute, d'agir de cette façon directe, pour anéantir le mental.

Vous devriez cependant détruire d'abord les vasanas. Alors seulement vous serez capable de pratiquer vigoureusement cette sadhana du silence mental. Sans l'élimination des vasanas (vasana-kshaya), on ne peut parvenir au silence du mental, ni le détruire.

Gagner des amis par la pratique du yoga

« Gagnez des amis et influencez des êtres ». Ce principe de Dale Carnegie n'est qu'une petite parcelle de la science psycho-spirituelle de l'Inde ancienne. Pratiquez le yoga, le monde entier vous vénérera. Inconsciemment, vous attirerez vers vous tout être vivant, et même les dieux seront à votre service. Vous vous ferez des amis aussi bien parmi les animaux sauvages que parmi des brutes humaines. Servez tous les êtres, aimez-les tous. Déployez vos forces intérieures par la pratique du raja yoga, par le contrôle et la conquête de la puissance de la pensée.

Par la pratique du yoga, vous pouvez faire de l'humanité toute entière et de tous les êtres vivants des membres de votre propre famille. Par la pratique du yoga, vous pouvez surmonter toutes les difficultés et supprimer toute faiblesse.

Par la pratique du yoga, la souffrance peut être transformée en béatitude, la mort en immortalité, la tristesse en joie, l'échec en succès, la maladie en santé parfaite. Aussi, pratiquez le yoga avec diligence.

L'état yoguique d'absence de pensée

En général, chez les étudiants, il n'y a pas d'éveil spirituel sincère mais la simple curiosité d'atteindre des pouvoirs psychiques ou yoguiques. Un étudiant est loin de Dieu aussi longtemps qu'il entretient en lui le moindre désir caché d'avoir des siddhis. Observez strictement les lois morales.

Transformez d'abord votre nature mondaine. Quand vous deviendrez absolument sans désir, sans pensée, sans vrittis, quand les vrittis mentaux seront totalement détruits, la kundalini s'élèvera alors d'elle-même, sans effort, par la seule force de la pureté. Chassez les impuretés du mental et vous recevrez alors aide et réponse de l'intérieur de vous-même.

Le yogi a la puissance de pensée développée

Le yogi qui a développé les pouvoirs de sa pensée a une personnalité pleine de charme et de magnétisme. Ceux qui entrent en contact avec lui sont profondément influencés par sa voix douce, son éloquence puissante, ses yeux brillants, son teint éclatant, son corps plein de force et de santé, ses bonnes manières, ses vertus et sa nature divine.

Ils retirent de lui joie, paix et force. Ses paroles les inspirent et le seul fait d'être en contact avec lui élève leur esprit.

La pensée se meut. Elle est une force extraordinaire. Un yogi ou un sage peut purifier le monde entier par ses puissantes pensées, même s'il réside dans une caverne solitaire des Himalayas.

Il ne lui est pas nécessaire, pour aider les autres, de paraître sur scène et de faire des conférences ou des discours. Sattva est une intense activité. Une roue qui tourne très rapidement paraît ne pas bouger : tel est sattva, tel est l'homme sattvique.

Les navires de la pensée vers la force infinie

La vie est un voyage qui nous mène de l'impureté à la pureté, de la haine à l'amour cosmique, de la mort à l'immortalité, de l'imperfection à la perfection, de l'esclavage à la liberté, de la diversité à l'unité, de l'ignorance à la sagesse éternelle, de la souffrance à la béatitude éternelle, de la faiblesse à la force infinie.

Que chaque pensée contribue à votre évolution spirituelle, que chaque pensée vous conduise vers le Seigneur.

PAR LA PUISSANCE DE LA PENSÉE VERS UNE CIVILISATION NOUVELLE

Les pensées pures et leur impact sur le monde

Les psychologues et les occultistes occidentaux insistent beaucoup sur la pureté des pensées. La culture de la pensée est une science exacte. Nous devrions cultiver la juste pensée et chasser toutes les sortes de pensées mondaines, vaines et sans valeur.

Celui qui entretient des pensées mauvaises cause un grand tort à lui-même et au monde dans son ensemble. Il pollue le monde de la pensée. Ses mauvaises pensées entrent dans l'esprit d'autres personnes qui vivent loin de lui, car la pensée se déplace à la vitesse foudroyante de l'éclair.

Les mauvaises pensées sont la cause directe de toutes sortes de maladies. Toutes les maladies ont d'abord leur origine dans une pensée impure. Celui qui entretient des pensées bonnes, sublimes et divines fait beaucoup de bien à lui-même et également au monde. Il peut transmettre joie, espoir, consolation et paix à ses amis qui vivent au loin.

La puissance de la pensée pour le bien-être du monde

Le karma est l'action, mais c'est également la loi de la cause et de l'effet. Tous les royaumes au-dessous du royaume humain sont « sans mental », ils ne peuvent donc produire de pensées. En conséquence, ils n'ont pas d'idée de bien et de mal, de ce qui devrait être fait, de ce qui ne devrait pas l'être ; cela signifie qu'ils ne peuvent engendrer de karma.

Les pensées sont des choses solides, plus solides qu'un morceau de sucre candi. Elles ont une force et une puissance extraordinaires. Utilisez cette force avec soin. Elle peut vous servir très agréablement de beaucoup de façons. Mais n'en abusez pas en l'utilisant au hasard. Si vous en faites mauvais usage, vous tomberez rapidement, ou une réaction terrible se produira. Utilisez-la pour aider autrui.

La puissance de la pensée pour cultiver le courage et l'amour

Détruisez impitoyablement les pensées de peur, d'égoïsme, de haine, de luxure, et toute autre pensée morbide et négative. Ces mauvaises pensées amènent la faiblesse, la maladie, l'absence d'harmonie, la dépression et le désespoir.

Cultivez des pensées positives telles que la pitié, le courage, l'amour et la pureté. Les pensées négatives mourront d'elles-mêmes. Essayez de faire cela et ressentez la force qui en résultera. Les pensées pures infuseront en vous une nouvelle vie, pleine d'exaltation.

Les pensées sublimes et divines exercent une immense influence sur le mental, chassent les mauvaises pensées, et modifient la substance mentale elle-même. Le mental devient entièrement lumière lorsque l'on entretient des pensées divines.

La puissance de la pensée pour une vie idéale

Entretenez les pensées les plus élevées. Votre caractère en sera exalté et votre vie deviendra noble et idéale.

Cependant chaque personne a son propre fond mental. Les êtres diffèrent par leurs capacités mentales et intellectuelles, ainsi que par la force physique et mentale qui leur permet d'agir. Par conséquent, chacun de vous devrait avoir l'idéal qui convient à son tempérament et à ses capacités, et devrait le réaliser avec beaucoup d'enthousiasme et de dynamisme.

L'idéal de l'un ne convient pas à l'autre. Si vous vous fixez un idéal que vous ne pouvez pas réaliser, qui est au-dessus de vos moyens et de vos capacités, vous serez déçu, abandonnerez tout effort et deviendrez tamasique.

Vous devriez avoir votre propre idéal. Il se peut que vous le réalisiez maintenant ou dans dix ans et après bien des hésitations. Cela n'a pas beaucoup d'importance. Chacun doit faire de son mieux pour vivre selon son idéal. Vous devez investir toute votre énergie, votre puissance nerveuse et votre volonté pour le réaliser.

Vous pouvez fixer vous-même votre idéal, en fonction de votre niveau, mais si vous n'êtes pas capable de le faire, trouvez un guide qui le choisira pour vous et vous indiquera ce qui convient à vos capacités et à votre niveau.

Nul ne devrait mépriser celui qui a un idéal inférieur. C'est peut-être une âme-enfant, quelqu'un qui commence tout juste à faire ses premiers pas sur le chemin moral ou spirituel. Votre devoir est de l'aider de toutes les manières possibles dans la réalisation ou l'accomplissement de son idéal. Vous devriez lui prodiguer toutes sortes d'encouragements pour le soutenir dans ce qu'il fait avec sincérité pour conduire sa vie selon l'idéal le plus haut qui lui soit possible.

Il est extrêmement triste de constater que la plupart des gens n'ont aucun idéal. Même les personnes cultivées n'en ont pas. Elles mènent une existence sans avoir de but et en conséquence vivent poussées de-ci, de-là, comme des brins de paille. Elles ne font aucun progrès au cours de leur vie. Cette situation n'est-elle pas triste ? Oui, infiniment ! Il est très difficile d'obtenir une naissance humaine et pourtant certains ne réalisent pas l'importance d'avoir un idéal et de s'élever jusqu'à lui.

« Mangez, buvez, et soyez gai » : voilà l'idée de la vie que se font les épicuriens, les gloutons et les riches. Cette école de pensée a d'innombrables adeptes et leur nombre s'accroît chaque jour avec une rapidité incroyable.

C'est l'idéal de Virochana, des Asuras et des Rakshasas. Il ne peut conduire un homme qu'au monde obscur du malheur et de la détresse.

Béni est celui qui élève ses pensées, poursuit un idéal et lutte durement pour s'élever jusqu'à lui, car bientôt il atteindra la conscience divine.

L'énergie de la pensée pour le service et le progrès spirituel

Tout comme on perd de l'énergie en paroles oiseuses et commérages, on en perd aussi lorsqu'on entretient des pensées inutiles. Vous ne devriez donc pas perdre une seule pensée ni gaspiller un seul iota d'énergie en pensées inutiles.

Conservez toute votre énergie mentale. Utilisez-la pour des fins spirituelles plus élevées, dans la contemplation divine, la pensée de Brahman (Brahma-Chintana), le discernement qui conduit à Brahman (Brahma-Vichara). Gardez toute l'énergie de votre pensée et utilisez-la pour la méditation et pour agir de façon utile envers l'humanité.

Chassez de votre esprit toutes les pensées inutiles et méprisables. Les pensées inutiles entravent votre croissance spirituelle, et les pensées odieuses sont les pierres d'achoppement du progrès spirituel.

Vous êtes loin de Dieu quand vous entretenez des pensées inutiles. Remplacez-les par des pensées sur Lui. Cultivez seulement les pensées qui aident et sont utiles.

Les pensées utiles sont des marchepieds pour votre croissance et votre progrès spirituels. Ne permettez pas à votre mental de reprendre ses anciens sillons de pensée et ses vieilles habitudes. Faites très attention.

Aidez le monde par de bonnes pensées

Le semblable attire le semblable. Si vous entretenez une mauvaise pensée, cette pensée attire toutes sortes de mauvaises pensées venant d'autres personnes et vous transmettez également ces pensées aux autres.

La pensée bouge, c'est une force dynamique, vivante et concrète. Si vous permettez à votre mental de se fixer sur une pensée sublime, cette pensée attirera les bonnes pensées venant d'autres personnes et vous transmettez cette bonne pensée aux autres. Mais vous polluez le monde avec vos mauvaises pensées.

La puissance de la pensée et les conditions d'une nouvelle civilisation

La pensée fait l'homme et l'homme fait la civilisation. Il y a une puissante force de pensée derrière chaque grand événement de la vie et de l'histoire du monde.

Derrière toutes les découvertes et les inventions, toutes les religions et les philosophies, tous les instruments pour sauver ou détruire la vie, il y a la pensée.

La pensée est exprimée par des mots et exécutée par des actions. Le mot est le serviteur de la pensée et l'acte est le résultat final. D'où le proverbe : « Ce que vous pensez, vous le devenez ».

Comment construire une civilisation ? En produisant une nouvelle force de pensée.

Comment construire une civilisation qui assurera la paix de l'humanité, la prospérité de la société, le salut de l'individu ? En produisant une force de pensée qui assurera à l'homme la paix de l'esprit, qui versera dans son cœur les vertus

divines de compassion, de service envers ses frères, l'amour de Dieu et le désir intense de Le réaliser.

Si l'on consacrait une toute petite parcelle seulement de ses biens et de son temps - gaspillés dans des buts inutiles et des activités destructrices - à la création d'une bonne pensée, il y aurait à l'instant même une nouvelle civilisation.

Les bombes atomiques et les bombes à hydrogène, I.C.B.M. et toute une série d'autres inventions conduisent inévitablement l'humanité à la destruction.

Ces inventions gaspillent vos richesses et détruisent vos voisins. Elles polluent l'atmosphère et engendrent dans les cœurs la peur, la haine et la suspicion. L'esprit est déséquilibré et le corps sujet à la maladie. Arrêtez ce processus !

Promouvez au contraire la recherche dans le domaine de la spiritualité, de la religion, de tout ce qui est bon pour la vie. Aidez, prenez en charge matériellement les philosophes et les saints : ce sont eux les véritables bienfaiteurs de l'humanité. Encouragez-les dans leurs études religieuses, leurs recherches sur les anciens écrits spirituels et pour qu'ils projettent dans le monde une immense force pour le bien.

Interdisez toute littérature qui pollue l'esprit des jeunes. Emplissez les jeunes esprits de pensées, d'idées et d'idéaux bons et sains.

La loi punit celui qui commet un meurtre, vous vole ou vous trompe. Mais ces crimes sont insignifiants au regard de celui que commet l'intellectuel mauvais qui instille une pensée néfaste dans l'esprit d'un jeune. C'est lui, en fait, l'auteur de bien des meurtres commis sur cette terre. Il vous vole votre plus grande richesse c'est-à-dire la sagesse. Il vous trompe en vous offrant ce qu'il appelle un doux élixir, et qui est un poison. Les lois de la nouvelle civilisation puniront très sévèrement ces êtres démoniaques.

La nouvelle civilisation encouragera de toutes les manières possibles ceux qui souhaitent étudier la philosophie, la religion, la pensée spirituelle. Elle en rendra l'étude obligatoire dans les écoles et les collèges, et accordera prix et titres à ceux qui poursuivent des recherches dans ces domaines. Tout sera mis en œuvre pour que le besoin le plus profond de l'homme, le besoin spirituel, puisse être atteint.

Les fruits qu'apportera cette nouvelle civilisation valent bien tous les efforts que l'homme pourra faire pour parvenir à la construire. Dans cette nouvelle civilisation, l'homme voudra mener une vie droite et désirera ardemment servir ses frères et partager avec eux tous ses biens. Il aimera tout le monde car il aura compris que son propre Soi demeure en tous. Il sera entièrement dévoué au bien-être de chacun.

Quelle société idéale ce sera, une société où chacun partagera avec les autres tout ce qu'il possède et où chacun servira tout le monde ! Quel besoin y aura-t-il alors de taxes ou de devoirs si chacun travaille volontairement pour tous ? Et pourquoi faudrait-il une armée et une police si chacun a le désir profond de mener une vie vertueuse ?

Ceci est donc l'idéal. Que vers cette fin chacun lutte pour que naisse la force de la pensée qui nous y conduira !

Que Dieu vous bénisse tous !

PRIÈRE UNIVERSELLE

O Seigneur adorable de miséricorde et d’amour !
Nous Te saluons nous nous prosternons devant Toi.
Tu es omniprésent, omnipotent, omniscient.
Tu es SAT-CHID-ANANDA.
Tu es Existence-Connaissance-Béatitude.
Tu es l’Être intime de tous les êtres.

Donne-nous un cœur compréhensif,
Une vision sereine, un esprit harmonieux,
La foi, la dévotion et la sagesse,
Donne-nous la force spirituelle intérieure
Pour résister à la tentation et maîtriser notre esprit.
Délivre-nous de l’égoïsme, de tous les désirs immodérés,
De la colère, de la haine et de la jalousie.
Emplis nos cœurs de vertus divines.

Que nous Te voyions dans tous les noms et toutes les formes.
Que nous Te servions dans tous ces noms et toutes ces formes.
Que toujours nous pensions à Toi.
Que nous chantions toujours Ta gloire.
Que Ton Nom soit toujours sur nos lèvres.
Que nous demeurions en Toi pour l’éternité.

Om Bolo Sat Guru Sivananda Maharaj Ji Ki ! Jaya !
Om Bolo Sri Guru Vishnudevananda Maharaj Ji Ki ! Jaya !

BIOGRAPHIE ET BIBLIOGRAPHIE DE SWAMI SIVANANDA

Swami Sivananda est né le 8 septembre 1887 dans le Tami Nadu, un Etat du sud de l'Inde, dans une famille illustre de brahmines. Parmi ses ancêtres, se détachent les grandes figurent spirituelles de Sri Appayya Dikshita et de Sri Sundara Swamigal.

Il fit de brillantes études de médecine, au cours desquelles sa profonde tendance à vouloir soulager la souffrance des malades se manifesta. Ceci l'amena à fonder une revue de santé qu'il nomma « *Ambrosia* ». Ses talents l'appelèrent bientôt en Malaisie, où il fut médecin pendant dix ans. Tous l'appréciaient pour ses qualités de médecin, pour sa compassion, sa connaissance en médecine et sa nature spirituelle. Face à l'interminable détresse des hommes, le médecin compatissant se donna pour mission de transformer le cœur de l'homme pour changer sa vie entière. Comme Bouddha, il renonça au confort d'une vie de famille et aux possibilités d'une carrière prometteuse. Il retourna en Inde pour y mener la vie d'un moine, passant son temps en constante méditation sur Dieu et en réflexion sur les problèmes éternels de l'homme.

Après un long pèlerinage, il se fixa à Rishikesh en 1924 et fut initié dans l'ordre monastique sacré des sannyasins. Il passa les sept années suivantes dans une complète solitude, méditant intensivement et pratiquant une ascèse des plus rigoureuse. Par période, il parcourut l'Inde pour donner le message lumineux de la Vie Divine, de l'adoration de Dieu et du service désintéressé.

Un Ashram (centre de yoga et de méditation) se développa autour de lui à Rishikesh. En 1936 fut créé la « Divine Life Society » et en 1948 la « Yoga Vedanta Forest Academy ». L'axe central de la mission de Swami Sivananda était la diffusion de la connaissance spirituelle et la formation d'élèves spirituels. Dans cette optique, il entreprit en 1950 une tournée de l'Inde entière ainsi que du Sri Lanka. En 1953, il organisa à Rishikesh un parlement mondial des religions.

Le 14 juillet 1963, il atteint le mahasamadhi.

Swami Sivananda a résumé ainsi le message de la Vie Divine :

« Sers, aime, donne, purifie-toi, médite et réalise-toi. Sois bon, fait le bien, sois compatissant. Demande-toi : « Qui suis-je ? » Connais le Soi et sois libre ». Ceci est le yoga intégral que Swami Sivananda a transmis au travers de ses trois cents livres à d'innombrables aspirants.

BIBLIOGRAPHIE

Livres traduits en français

Ainsi Parle Sivananda
Les Béatitudes
La Bhagavad Gita
Le Compagnon Universel
Élixir Divin
Expérience du Supraconscient
Félicité Divine
Japa Yoga
Journal Spirituel
Kundalini Yoga
Le Nom Divin
La Pratique de la Méditation
La Puissance de la Pensée
Quatorze Leçons de Raja Yoga
La Science du Pranayama
Sivananda Amritam
Sivananda Upanishad

Principaux livres en anglais

Sadhana
Sure Ways for Success in Life and God Realization
Mind, its Mysteries and control
Conquest of Mind

GLOSSAIRE

Abhimana ....attachement centré sur l'ego
Adi.........................début, originel, premier
Advaita ....non-dualité
Aham Brahma Asmi « Je suis Brahman »
Akasa.....................éther
Akasique ....relatif à l'éther
Akhandaikarasa Brahman : le Brahman à l'essence indivisible
Ahimsa...................non-violence
Amalaka ....fruit indien
Ananda ....bonheur, félicité
Annamaya kosha....enveloppe physique
Arjava ....sincérité
Arjuna....................héros de la *Bhagavad Gita*
Asuras ....un démon
Atma-chintana ....contemplation du Soi
Atma(n) ....le Soi
Atma vichara..........enquête à propos de la nature du Soi
Ayur Veda.............ancienne science de la médecine indienne
Aviveka..................manque de discrimination

Bhagavad Gita .....« Le Chant du Seigneur », Écriture sacrée
Bhagavan ....le Seigneur
Bhakta ....un dévot
bhav(a)...................attitude mentale exprimant une relation particulière avec Dieu {cinq attitudes sont possibles : santa (paix), dyasa (serviteur), sakhya (ami), vatsalya (maternelle), madhurya (amour)}
Bhishma.................héros du *Mahabharata*
Brahma ....le créateur, le premier de la trinité hindoue
Brahmacharya ....contrôle des sens, chasteté
Brahma-chintana....souvenir constant de Brahman
Brahman ....la réalité absolue
Brahmanique..........relatif à Brahman
Brahma Sutras........Écriture du jnana yoga
Brahma-Vichara .....réflexion sur la nature de Brahman
Brahma-varchas......splendeur de Brahman
Buddhi................... : l'intellect

Chaitanya..............pure conscience
Champaka..............arbuste
Chinmatra..............qui est pensée pure

Daivi sampat..........perfection divine
Dehadhyasa............identification avec le corps due à l'ignorance
Devi........................la Divinité dans son aspect féminin
Dharma..................manière pieuse de vivre, telle qu'enseignée par les écritures sacrées
Dhyana ....méditation
Digvijaya................conquête des directions spatiales

Ekagra....................concentration

Ghrina ....compassion / aversion
Gopi.......................servante de la terre de Brij, amie de Krishna
Guru ....précepteur, guide spirituel
Guna......................qualité, attribut, caractéristique

Hari ....nom de Vishnu
Hiranyagarbha ....mental cosmique

Iccha ....volonté
Indriya ....organe des sens
Ishta devata............déité favorite
Ishsvara Srishti ....ce qui a été créé par le divin

Japa ....répétition du nom de Dieu
Jiva(tman) ....l'âme individuelle
Jivanmukta ....celui qui a réalisé le Soi, même de son vivant
Jivanmukti ....réalisation du Soi, même étant vivant
Jiva srishti ....ce qui a été créé par la conscience individuelle
Jnana(m) ....connaissance du Soi
Jnana-indriyas ....organes de la connaissance et de la perception
Jnanadev ....grand sage indien
Jnani ....un sage

Kaivalya.................libération, béatitude finale, état transcendantal d'indépendance absolue
Kalpa ....une période de 4 320 000 000 années
Kama ....désir

Kamsa....................démon ennemi de Krishna
Karma....................action opérant par la loi de cause et d'effet
Kaunteva ....nom de Yudhistira
Kevala....................indépendant
Kirtan....................chant du nom de Dieu
Kirti.......................réputation
Koshas ....couche du corps subtil
Krishna..................divinité hindoue, avatar de Vishnu
Kundalini..............énergie cosmique primordiale sise chez l'individu

Lakshana vritti ....pouvoir inhérent d'un son à donner naissance à une certaine pensée

Maharaj(a).............empereur
Mahatma................grande âme
Mamata ....sens du « je »
Manahkalpitam jagat : le monde est création mentale
Manana..................pensée constante
Manas ....le mental
Manomatram jagat : le monde apparaît à cause du mental
Manomaya kosha....gaine mentale
Manonasa...............annihilation de l'esprit
Mantra...................incantation sacrée
Maya......................pouvoir d'illusion de Brahman
Moha ....engouement, illusion causée par une manière fausse de penser, identification fausse et attachement venant de l'erreur
Moksha ....libération, en particulier du karma, de la roue des naissances et des morts
Muladhara chakra...centre d'énergie situé à la base de la colonne vertébrale

Nadi ....canal, nerf astral
Narada...................sage indien
Narayan(a).............nom de Vishnu
Niravayava............sans membre
Nirguna ....sans attribut
Nirlipta.................détaché
Nirvikalpa samadhi : état supraconscient dans lequel le mental (la triade : celui qui connaît, le connu et la connaissance) n'existe plus
Nishkriya ....sans action

OM........................son sacré, symbole de la création, Pranava

Om Namo Baghavate Vasudevaya : mantra de Krishna, salutations au Seigneur Krishna

Padmasana ....posture du lotus, posture de méditation
Paripurna-atma ......le Soi total
Patanjali................sage indien, compilateur des *Yogas Sutras*
Prabhu ....le Seigneur
Prana ....énergie vitale, souffle, force vitale
Pranayama ....science du contrôle du souffle
Pranique................relatif au prana
Prarabdha..............destinée
Pratipaksha bhavana : méthode de conquête de l'esprit adoptée par les rajas yogis où les forces positives dominent les forces négatives
Purusha.................principe masculin de la Divinité
Purushartha...........effort

Raga-dvesha ....préférences et aversions
Raja........................roi, empereur
Rajas ....activité
Rajasique................relatif au rajas
Raja yoga ....science royale, yoga en huit étapes du Maharishi Patanjali
Rakshasa ....être démoniaque
Ram(a) ....divinité hindoue, incarnation de Vishnu
Ramayana ....épopée indienne
Rishi.......................sage illuminé

Sabda-pramana.......la parole absolue, Omkara ou les Vedas
Sadhana.................pratique spirituelle
Sadhu ....homme pieux ou vertueux, sannyasin
Saguna ....avec attributs
Saksi.......................témoin
Sama ....tranquillité
Samadhi ....supra-conscience
Sampat ....perfection
Samsara.................cycle des naissances et des morts
Samsaya-bhavana ...sentiment de doute
Samskara................impression dans l'esprit subconscient
Sankalpa................pensée, imagination
Sankaracharya ....philosophe indien
Sannyasin ....moine, renonçant
Santa......................en paix
Sastras....................une écriture, un traité

Sat-chit-ananda ......existence, connaissance et félicité absolues
Satsang(a)..............compagnie des sages
Sattva....................pureté
Sattvique...............relatif au sattva
Shakti vritti...........pensée portant sur l'énergie cosmique
Shuddha................pur
Siddhi....................pouvoir surnaturel
Sisupala.................nom d'un roi
Siva.......................le destructeur, le troisième de la trinité hindoue
Slokas....................verset des écritures
Spanda..................vibration
Sri.........................nom de la déesse Lakshmi
Sri Sankaracharya ...philosophe indien
Sruti......................Écriture sacrée révélée
Suddha..................pur
Suddha-bhava.........attitude pure
Sukshma prana.......prana subtil
Svabhava...............nature propre, innée de chacun
Svatantra...............indépendant
Svetaketu..............nom propre
Swami...................moine hindou

Tamas...................inertie
Tamasique.............relatif au tamas
Tejas.....................éclat
Trikuti..................espace entre les sourcils
Turiya...................quatrième état au-delà des états de veille, du rêve et du sommeil
Tyaga....................sacrifice, renoncement

Udasina.................indifférent
Uddalaka...............nom d'un maître
Upanishad.............Écritures sacrées védantiques
Upasaka................dévot

Vag-indriya...........parole
Vaikuntha.............demeure du Seigneur Vishnu
Vajrasana..............posture du diamant
Vasana..................impression latente et subtile
Vasana-kshaya.......destruction des désirs subtils
Vasishtha..............sage indien
Vasudeva...............nom de Krishna

Veda ....Écriture révélée des hindous contenant les upanishads
Vedanta ....fin des Vedas, école de pensée basée principalement sur les upanishads
Védantin ....qui pratique le Vedanta
Vichara...................recherche correcte
Vijnanamaya kosha : gaine de l'intellect, buddhi
Virochana..............leader de l'école hindoue de philosophie épicurienne
Viveka....................discrimination (entre le réel et l'irréel, entre le Soi et le non-Soi, entre l'éternel et l'éphémère...)
Viveki ....qui pratique le Vedanta
Vritti......................vague dans le lac de l'esprit
Vyadhi ....maladie du corps
Vyapaka................universel

Yasas......................gloire
Yoga ....union de l'âme individuelle et de l'âme suprême ; toute discipline visant à cette union
Yoga Vasishtha ......traité classique sur le Vedanta
Yogi.......................celui qui pratique le yoga ; celui qui est établi dans le yoga
Yoguique ....relatif au yoga

ASHRAMS ET CENTRES SIVANANDA DE YOGA VEDANTA

ASHRAMS

Sivananda Ashram Yoga Camp
673 Huitième avenue, Val Morin
Québec J0T 2R0, CANADA
Tél. : (00.1.819) 322 32 26
Fax : (00.1.819) 322 58 76
E-mail : hq@sivananda.org
www.sivananda.org/camp

Sivananda Ashram Yoga Ranch
P.O. Box 195, 500 Budd Road
Woodbourne, NY 12788, U.S.A.
Tél. : (00.1.845) 436 64 92
Fax : (00.1.845) 363 46 31
E-mail : yogaranch@sivananda.org
www.sivanandayogaranch.org

Sivananda Ashram Yoga Retreat
P.O. Box N° 7550, Paradise Island,
Nassau, BAHAMAS
Tél. : (00.1.416) 479 01 99
E-mail : nassau@sivananda.org
www.sivanandabahamas.org

Sivananda Yoga Vedanta Dhanwantari
P.O. Neyyar Dam,
Dt. Thiruvananthapuram,
Kerala 695576, INDE
Tél. : (00.91) 94 95 63 09 51
E-mail : guestindia@sivananda.org
www.sivananda.org/neyyardam

Sivananda Ashram Yoga Farm
14651 Ballantree Lane, comp. 8
Grass Valley, CA 95949, U.S.A.
Tél. : (00.1.530) 272 93 22
E-mail : yogafarm@sivananda.org
www.sivanandayogafarm.org

Sivananda Yoga Vedanta Meenakshi A.
(near Pavana Vilakku Junction)
New Natham Road,
Saramthangi Village
Vellayampatti P.O.
Madurai district,
625 503 Tamil Nadu, INDE
Tél. : (00.91) 98 65 65 53 36
Tél. : (00.91) 98 65 15 53 35
E-mail : madurai@sivananda.org
www.sivananda.org/madurai

Sivananda Kutir (near Siror Bridge)
P.O. Netala, Uttara Kashi District
Uttaranchal 249 193 INDE
Tél. : (00.91) 90 12 78 94 28
Tél. : (00.91) 99 27 09 97 26
E-mail : himalayas@sivananda.org
www.sivananda.org/netala

Sivananda Yoga Vedanta Retreat House
Bichlach 40
6370 Reith bei Kitzbühel AUTRICHE
Tél. : (00.43) 53 56 67 404
Fax : (00.43) 53 56 67 4044
E-mail : tyrol@sivananda.net
www.sivananda.org/tyrol

Ashram de Yoga Sivananda
26 impasse du Bignon
45170 Neuville aux bois, FRANCE
Tél. : 02 38 91 88 82
Fax : 02 38 91 18 09
E-mail : orleans@sivananda.net
www.sivanandaorleans.org

Sivananda Yoga Resort Training Centre
K'lan Eco Resort, Tuyen LamLake
Dalat, VIETNAM
Tél. : (00.84) 63 65 01 100
vietnamyogaresort@sivananda.org
www.sivanandayogavietnam.org

CENTRES

ALLEMANGE

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Steinheilstrasse 1 / Luisenstrasse 45,
80333 Munich
Tél. : (00.49) 89 70 09 66 90
Fax : (00.49) 89 70 09 66 969
E-mail : munich@sivananda.net
www.sivananda.org/munich

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Schmiljanstrasse 24
12161 Berlin
Tél. : (00.49.30) 85 99 97 98
Fax : (00.49.30) 85 99 97 97
E-mail : berlin@sivananda.net
www.sivananda.org/berlin

ARGENTINE

Centro Internacional Yoga Sivananda
Sànchez de Bustamante 2372
1425Buenos Aires
Tél. : (00.54.11) 48 04 78 13
E-mail : buenosaires@sivananda.org
www.sivananda.org/buenosaires

Centro de Yoga Sivananda
Rioja 425, 8300 Neuquén
Tél. : (00.54.29) 94 42 55 65
E-mail : neuquen@sivananda.org

AUTRICHE

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Prinz-Eugen-Straße 18, 1040 Vienne
Tél. : (00.43.1) 586 34 53
E-mail : vienna@sivananda.net
www.sivananda.org/vienna

BRÉSIL

Centro Sivananda de Yoga Vedanta
Rua Santo Antônio 374
Bairro Independência
90220-010-RS Porto Alegre
Tél. : (00.55) 51 30 24 77 17
E-mail : portoalegre@sivananda.org
www.sivananda.org/portoalegre

Centro Sivananda de Yoga Vedanta
Rua Girassol 1088, Vila Madalena
Sao Paulo 05433-002
Tél. : (00.55) 51 30 32 89 25
Mobile : (00.55) 11 964 10 08 57
E-mail : saopaulo@sivananda.org
www.sivananda.org/saopaulo

CANADA

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
5178 boulevard Saint Laurent
H2T 1R8 Montréal, Québec
Tél. : (00.1.514) 279 35 45
E-mail : montreal@sivananda.org
www.sivananda.org/montreal

Sivananda Yoga Vedanta Centre
77 Harbord Street
M5S 1G4 Toronto, Ontario
Tél. : (00.1.416) 966 96 42
Fax : (00.1.416) 966 09 96
E-mail : toronto@sivananda.org
www.sivananda.org/toronto

CHINE

Sivananda Yoga Vedanta Center
Fengge Yayuan 8-3-10
N° 1 Xinxiwang Road
Wuhou District, Chengdu
Sichuan 610 042
Tél. : (00.86) 028 86 25 70 86
Tél. : (00.86) 189 80 64 27 09
E-mail : china@sivananda.net
www.sivanandayogachina.org

ESPAGNE

Centro de Yoga Sivananda Vedanta
4 calle Eraso, 28028 Madrid
Tél. : (00.34.91) 361 51 50
Fax : (00.34.91) 361 51 94
E-mail : madrid@sivananda.net
www.sivananda.org/madrid

ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE

Sivananda Yoga Vedanta Center
1246 West Bryn Mawr
Chicago, Illinois 60660
Tél. : (00.1.773) 878 77 71
E-mail : chicago@sivananda.org
www.sivanandachicago.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
243 West 24th Street
New York, New York 10011
Tél. : (00.1.212) 255 45 60
E-mail : newyork@sivananda.org
www.sivanandanyc.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1185 Vicente Street
San Francisco, California 94116
Tél. : (00.1.415) 681 27 31
E-mail : sanfrancisco@sivananda.org
www.sivanandasf.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
13325 Beach Avenue,
Marina del Rey, California 90292
Tél. : (00.1.318) 822 96 42
E-mail : losangeles@sivananda.org
www.sivanandala.org

FRANCE

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
140 rue du Faubourg Saint-Martin,
75010 Paris
Tél: 01 40267749. Fax: 01 42335197
E-mail : paris@sivananda.net
www.sivananda.org/paris

INDE

Sivananda Yoga Vedanta Nataraja Ctr.
A-41, Kailash Colony
110 048 New Delhi
Tél. : (00.91.11) 40 59 12 21
Tél. : (00.91.11) 29 24 08 69
Mob. : (00.91.88) 60 95 44 55
E-mail : delhi@sivananda.org
www.sivananda.org/delhi

Sivananda Yoga Vedanta Dwarka Ctr.
PSP Pocket, Sector – 6 (near DAV school, next to Kamashi Apts)
Swami Sivananda Marg, Dwarka
110 075 New Delhi
Tél. : (00.91.11) 64 56 85 26
Tél. : (00.91.11) 45 56 60 15 / 6
E-mail : dwarka@sivananda.org
www.sivananda.org/dwarka

Sivananda Yoga Vedanta Centre
TC 37/1927 (5), Airport Road
West Fort P.O.
695 023 Thiruvananthapuram, Kerala
Tél. : (00.91.471) 245 09 42
Mob. : (00.91.94) 97 00 84 42
E-mail : trivandrum@sivananda.org
www.sivananda.org/trivandrum

Sivananda Yoga Vedanta Centre
3/655 (plot n°131) Kaveri Nagar
Kuppam Road, Kottivakkam
600 041 Chennai
Tél. : (00.91.44) 24 51 16 26 / 25 46
E-mail : chennai@sivananda.org
www.sivananda.org/chennai

Sivananda Yoga Vedanta Centre
444, K.K. Nagar, East 9th Street
625 020 Madurai, Tamil Nadu
Tél. : (00.91.0452) 258 11 70
Tél. : (00.91.0452) 439 34 45
Mob. : (00.91) 90 92 24 07 02
mail : maduraicentre@sivananda.org
www.sivananda.org/maduraicentre

ISRAËL
Sivananda Yoga Vedanta Centre
6 Lateris Street, 64166 Tel Aviv
Tél. : (00.972) 36 91 67 93
Fax : (00.972) 36 96 39 39
E-mail : telaviv@sivananda.org
www.sivananda.co.il

ITALIE
Centro Yoga Vedanta Sivananda Roma
Via Oreste Tommasini, 7
00162 Roma
Tél. : (00.39) 06 45 49 65 29
Mob. : (00.39) 34 74 26 13 45
E-mail : roma@sivananda.org
www.sivananda-yoga-roma.it

JAPON
Sivananda Yoga Vedanta Centre
4-15-3 Koenji-kita, Suginami-ku
1 660 002 Tokyo
Tél. : (00.81) 03 53 56 77 91
E-mail : tokyo@sivananda.org
www.sivananda.jp

LITUANIE
Sivananda Jogos Vedantos Centras
M.K. Ciurlionio g.66
03100 Vilnius
Tél. : (00.370) 864 87 28 64
E-mail : vilnius@sivananda.net
www.sivananda.org/vilnius

ROYAUME-UNI
Sivananda Yoga Vedanta Centre
45-51 Felsham Road
SW15 1AZ Londres
Tél. : (00.44.208) 780 01 60
Fax : (00.44.208) 780 01 28
E-mail : london@sivananda.net
www.sivananda.co.uk

SUISSE
Centre Sivananda de Yoga Vedanta
1 rue des Minoteries, 1205 Genève
Tél. : (00.41.22) 328 03 28
Fax : (00.41.22) 328 03 59
E-mail : geneva@sivananda.net
www.sivananda.org/geneva

URUGUAY
Associación de Yoga Sivananda
1523 Acevedo Diaz
11200 Montevideo
Tél. : (00.589) 24 01 09 29 / 66 85
Fax : (00.589) 24 00 73 88
E-mail : montevideo@sivananda.org
www.sivananda.org/montevideo

VIETNAM
Sivananda Yoga Vedanta Centre
25 Tran Quy Khoach Street, District 1
Ho Chi Minh City
Tél. : (00.84) 66 80 54 27
Tél. : (00.84) 66 80 54 28
E-mail : hochiminh@sivananda.org
www.sivanandayogavietnam.org

Vous trouverez des informations supplémentaires sur les Ashrams et les Centres Sivananda de Yoga Vedanta sur les sites :

http://www.sivananda.org

http://www.sivananda.eu

Adresses mises à jour en janvier 2017.

TABLES DES MATIÈRES

La Puissance de la Pensée : Physique et Philosophie 5

La pensée va plus vite que la lumière 5
L'agent conducteur des pensées 5
L'éther de l'espace enregistre les pensées 5
Les pensées, des entités vivantes 6
Les pensées, des forces très subtiles 6
Les pensées, des messages radio 6
Les pensées, des formidables puissances 6
Les ondes et la transmission des pensées 7
Les merveilles des vibrations de pensées 7
La diversité des vibrations de pensée 7
La conservation de l'énergie de la pensée 8
La théorie de la cellule et les pensées 8
La pensée originelle et la science moderne 9
Le radium et le rare yogi 9
La pensée - poids, dimension et forme 9
La pensée - forme, nom et couleur 10
La pensée - pouvoir, fonctionnement et utilité 10
Nous vivons dans un monde illimité de pensées 10
Les pensées, électricité et philosophie 11
Le monde extérieur préexiste dans la pensée 12
L'univers - une projection de pensées 12
Les pensées, univers et réalité infinie 12

La Puissance de la Pensée : Lois et Dynamique 13

La pensée - architecte du destin 13
Les pensées sculptent votre visage 14
Les pensées modèlent les expressions physiques 15
Vos yeux trahissent vos pensées 15
Les pensées négatives empoisonnent l'existence 15
Les déséquilibres psychosomatiques 15
La puissance créatrice de la pensée 16
Les pensées semblables s'attirent 16
La grippe espagnole et la contagion des pensées 17
L'application d'une loi psychologique 17

Connaissez les lois de la pensée 17
Les lois impliquées dans les pensées élevées 19
Les pensées - un boomerang 20
Les pensées et les vagues de la mer 20
La couleur et l'influence des pensées divines 21
L'aura et la dynamique d'un mental développé 21
La dynamique des pensées et des humeurs 22
La dynamique de la pensée dans l'univers 22

L'Importance et l'Emploi de la Puissance de la Pensée 23

Servez les autres par des vibrations de pensée 23
Les médecins peuvent guérir par suggestion 23
Les yogis prêchent par télépathie 24
Influencez les autres par la pensée 24
Les diverses utilités de la puissance de la pensée 24
Les forces de la pensée et leur valeur 25
Les pensées accomplissent beaucoup de missions 25
La puissance de suggestion des pensées 26
Pratiquez la télépathie 26
La parapsychologie et la pensée subconsciente 27
La puissance des pensées vigoureuses et divines 27

Les Fonctions de la Pensée 28

Les pensées favorisent une santé éclatante 28
Les pensées développent la personnalité 28
Les pensées affectent le corps 28
La puissance de la pensée change le destin 28
Les pensées peuvent être source de désordres physiologiques 29
La puissance de la pensée modèle l'environnement 30
Les pensées forment le corps physique 31

Le Développement de la Force de la Pensée 33

Acquérir la puissance de la pensée par la pureté morale 33
La puissance de la pensée par la concentration 33
La puissance de la pensée par l'organisation de la pensée 34
La puissance de la pensée par la volonté 34
Prescriptions simples pour penser clairement 35
Sadhana pour des pensées profondes et originales 36
Méditez pour acquérir des pensées soutenues et dirigées 36
Acquérez la puissance créatrice par la pensée 36
Développez l'individualité : résistez aux suggestions 37

Les pouvoirs supranormaux qu'apportent la discipline de la pensée 37

Les Pensées : Diversité et Conquête 38

Surmontez les pensées tristes 38
La victoire sur les pensées indésirables 39
Chassez les pensées abominables 39
Maîtrisez les pensées mondaines 40
Maîtrisez les pensées impures 40
Maîtrisez les pensées négatives 41
Surmontez les pensées habituelles 41
Triomphez des pensées sans importance 42
Transformez les pensées instinctives 42
Diminuez le nombre de vos pensées habituelles 42
Accueillez les pensées inspirantes 43
Réfléchissez à des pensées éclairantes 43
Des pensées claires pour remplacer des pensées obscures 44
La gamme des pensées 44
Les pensées basses et le développement moral 45

Les Méthodes Positives de Contrôle de la Pensée 46

Le contrôle de la pensée par la pratique de la concentration 46
Le contrôle de la pensée par une attitude positive 47
Le contrôle de la pensée par la non-coopération 48
L'art de diminuer le nombre de pensées 48
Le contrôle des pensées par la méthode de Napoléon 49
Empêchez les mauvaises pensées de revenir 49
Ne faites aucune concession aux mauvaises pensées 50
Étouffez dans l'œuf les mauvaises pensées 50
La pratique spirituelle pour éliminer les mauvaises pensées 50
Les meilleurs remèdes contre les mauvaises pensées 51
La discipline journalière des pensées 52
Les pensées et l'analogie du serpent 52
La conquête du monde par la conquête de la pensée 53
Creusez un canal divin pour la force de la pensée 53
Le rôle de la vigilance dans le contrôle de la pensée 53
Observez et spiritualisez vos pensées 54

Les Différents Modes de Culture de la Pensée 55

La discrimination et la culture mentale intérieure 55
Les pensées malsaines et la vigilance envers soi 55
Le développement de soi par la culture yoguique de la pensée 56

La culture de la pensée par la méthode de substitution............................57
Méthodes spirituelles pour cultiver la pensée 57
L'importance de la culture de la pensée...57
Le combat des pensées..58
La bonne pensée est la première perfection 58
Cultivez vos pensées et devenez un bouddha...58
Évitez de penser aux défauts des autres..59
La dernière pensée détermine la naissance suivante 59
Un fond de pensées sattvique 61
La pure conscience et la libération par rapport aux pensées 63

Des Pensées à la Transcendance des Pensées 64

Pensée et vie 64
Pensée et caractère 64
Pensée et mot 65
Pensée et action 65
Pensée, paix et force 66
Pensée, énergie et pensées sacrées 66
Pensées qui enchaînent...67
Des pensées pures à l'expérience transcendantale 67
La méthode du raja yoga pour transcender les pensées 67
La technique védantique pour transcender les pensées................................68

La Métaphysique de la Puissance de la Pensée 69

La puissance de la pensée et l'idéalisme pratique - 1................................69
La puissance de la pensée et l'idéalisme pratique - 2................................70
La puissance de la pensée et l'idéalisme pratique - 3................................74
Quelques semences de pensée..76

La Puissance de la Pensée et la Réalisation de Dieu 78

La vie - une interaction de pensées..78
La pensée conduit à l'expérience spirituelle 78
Les pensées sur Dieu 79
Les pensées divines libèrent des maladies 79
La culture de la pensée par la connaissance et la dévotion.........................79
Les pensées et la pratique yoguique du silence mental...............................80
Gagner des amis par la pratique du yoga..80
L'état yoguique d'absence de pensée 81
Le yogi a la puissance de pensée développée..81
Les navires de la pensée vers la force infinie...81

Par la Puissance de la Pensée vers une Civilisation Nouvelle 82
Les pensées pures et leur impact sur le monde 82
La puissance de la pensée pour le bien-être du monde 82
La puissance de la pensée pour cultiver le courage et l'amour 82
La puissance de la pensée pour une vie idéale 83
L'énergie de la pensée pour le service et le progrès spirituel 84
Aidez le monde par de bonnes pensées 84
La puissance de la pensée et les conditions d'une nouvelle civilisation 84

Prière Universelle 86

Biographie et Bibliographie de Swami Sivananda 87

Glossaire 89

Ashrams et Centres Sivananda de Yoga Vedanta 95

Tables des Matières 100

Achevé d'imprimer le 14 juin 2017, à Paris, France.

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
140 rue du Faubourg Saint Martin, 75010 Paris
Paris